

DOULAT HYVÄN SYNNYTYSKOKEMUKSEN PUOLESTA

Vapaaehtoisten synnytystukihenkilöiden kokemuksia saamastaan
työnohjauksesta sekä toiveita toiminnan kehittämiseksi

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi (amk)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö
Syksy 2010
Elisa Järvinen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

JÄRVINEN, ELISA: DOULAT HYVÄN SYNNYTYSKOKEMUKSEN
PUOLESTA.

Vapaaehtoisten synnytystukihenkilöiden kokemuksia saamastaan työnohjauksesta
sekä toiveita toiminnan kehittämiseksi

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 71 sivua + 9 liitesivua
Syksy 2010
TIIVISTELMÄ

Tässä tutkimuksessa tuodaan esiin vapaaehtoisten synnytystukihenkilöiden eli doulien näkemyksiä saamastaan työnohjauksesta sekä toiveita toiminnan kehittämiseksi. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys muodostuu vapaaehtoistyöstä, tukihenkilötoiminnasta, vapaaehtoistyöntekijöiden työnohjauksesta sekä doula-toiminnasta.

Tutkimuksessa käytettiin sekä määrällistä että laadullista menetelmää. Määrällisen osion aineisto kerättiin postitettavalla kyselylomakkeella keväällä 2010. Kyselyyn vastasi 26 Helsingin ensikodin doulaa. Laadullisen osion aineisto kerättiin haastattelemalla neljää doulaa kesällä 2010.

Tutkimuksen mukaan enemmistö Helsingin ensikodin doulista on korkeasti koulutettuja, tiedonhaluisia, toimintaan sitoutuneita ja itsekin äitejä. Doulat haluavat toiminnallaan auttaa äitejä saamaan hyvän synnytyskokemuksen, jota he pitävät merkittävänä kokemuksena äidiksi kasvamisen prosessissa. Doulien näkemys pärjäämisestään doulana vaihteli eri doulien välillä. Pärjäämisen tunteeseen vaikuttivat takana oleva tukisuhdekokemus, vaikutusta oli myös doulan omalla taustakoulutuksella ja ammatilla. Doulat pitivät saamaansa työnohjausta hyvänä ja erityisesti kokemusten jakaminen nähtiin tärkeänä. Saatu työnohjaus ei ollut kaikkien doulien näkemyksen mukaan kuitenkaan riittävää. Doulille olikin muodostunut omia doula-verkostoja riittävän vertaistuen saamiseksi. Osa doulista oli myös kouluttanut ensikodin ulkopuolella. Kysymys työnohjauksen tarpeesta herätti doulissa erilaisia näkemyksiä doulan roolista maallikkomaisen ja ammattimaisen toimenkuvan välillä. Doulien toiveet kohdistuivat pääasiassa vertaistuen jakamiseen ja koulutukseen. Koulutusta toivottiin lisää etenkin toiminnan alkuvaiheessa.

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että Helsingin ensikoti tukee vapaaehtoisia douliaan. Se tarjoaa paikan kokemusten jakamiseen ja jakaa tietoa erilaisista doulan toimenkuvaan liittyvistä asioista. Työnohjauksen avulla tulisi varmistaa, että kaikilla doulilla on tarvittava perustieto sekä riittävät mahdollisuudet kokemusten jakoon. Jokaisella doulalla on omat toiveensa ja odotuksensa toimintaa kohtaan, näin ollen heidän tulisi voida toimia omista lähtökohdistaan käsin.

Avainsanat: Vapaaehtoistyö, tukihenkilö, vapaaehtoisten työnohjaus, doula, kolmas sektori, ennaltaehkäisevä lastensuojelu

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in social work

JÄRVINEN, ELISA: DOULAS FOR A GOOD CHILD BIRTH EXPERIENCE.
Views of volunteer doulas about the tutoring they have received and their hopes
how the process could be developed

Bachelor's Thesis in social pedagogy for work with adults, 71 pages, 9 appendices
Autumn 2010

ABSTRACT

The subject of the research is how to support women, known as doulas. In particular the views of doulas about the tutoring they have received and their wishes how the process could be developed are discussed. The theoretical framework consists of volunteer work, mentor activities, supervising volunteers and doula-operation. The research was done by using both quantitative and qualitative research methods. The material for quantitative research was collected with a mailed questionnaire in spring 2010. 26 doulas from Helsinki shelter answered the questionnaire. The material of the qualitative method was collected during four interviews in the summer of 2010.

The results of this research indicate that Helsinki doulas are highly educated, inquiring, committed to the work, and mothers themselves. Doulas want to help mothers to get a good child birth experience, which they see as an important and empowering experience for a motherhood. Their self estimate of how well they had managed was different. Coping was influenced by the support for the relationship of experience, by their own education background and occupation. Doulas considered that they had received good mentoring; especially the sharing of experiences was seen as important. However all did not consider that they had received sufficient mentoring. Some of the doulas had formed their own doula networks in order to obtain sufficient peer support. Some of them were also trained outside the Helsinki shelter. The question of need for mentoring raised different views about the professional and layman roles. Doulas wished to receive more training and sharing. They wanted more training especially in the early stages.

Based on the results we can say that the support of Helsinki shelter was satisfactory. It provides a forum for sharing experiences and shares information on various areas of doula's work. The organization of clinical supervision should ensure that every doula has the necessary basic information that can be enhanced with further training if they want and adequate opportunity to experience sharing. Every doula should have their own hopes and expectations and behavior, thus they should be able to act on their own terms by hand.

Keywords: volunteer work, mentor activities, supervision for volunteers, doula, third sector, preventive child welfare

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	VAPAAEHTOISTYÖ	3
2.1	Vapaaehtoistyöntekijöiden motiivit	5
2.2	Vapaaehtoistyöhön sitoutuminen	5
2.3	Tukihenkilötoiminta vapaaehtoistyön muotona	6
3	TYÖNOHJAUS VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE	8
3.1	Työnohjaukseen osallistuminen ja ohjauksen hyödyt	8
3.2	Vapaaehtoistyön luonteen huomioiminen työnohjauksessa	9
3.3	Itsetuntemus ja selkeät arvot auttamistyön perustana	10
3.4	Ryhmätyönohjaus	11
3.5	Arvostuksen merkitys vapaaehtoistyöntekijälle	13
4	DOULA-SYNNYTYSTUKIHENKILÖTOIMINTA	14
4.1	Doulan tutkitut hyödyt	15
4.2	Doula-toiminta Helsingin ensikodilla	15
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, EETTISYYS JA KUSTANNUKSET	17
6	KÄYTETYT MENETELMÄT JA AINEISTOJEN ANALYYSIT	19
6.1	Määrällinen osio	19
6.1.1	Kyselylomake ja saatekirje aineistonkeruun välineinä	20
6.1.2	Kyselylomakkeen testaaminen ja arviointi	22
6.1.3	Yhteystietojen kerääminen ja lomakkeiden lähettäminen	22
6.1.4	Aineiston analyysi määrällisessä osiossa	24
6.2	Laadullinen osio	25
6.2.1	Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	25
6.2.2	Esihaastattelu ja varsinaisiin haastatteluihin valmistautuminen	26
6.2.3	Haastateltavien valinta ja haastattelujen olosuhteet	27
6.2.4	Aineiston analyysi laadullisessa osiossa	28
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	29
7.1	Helsingin ensikodin doulat	29

7.1.1	Doulien motiivit: halu auttaa hyvään synnytyskokemukseen	31
7.1.2	Doulien toimintaan sitoutuminen	34
7.2	Doulien arvio pärjäämisestään tukisuhteen eri tilanteissa	36
7.3	Saatu työnohjaus doulien näkemyksen mukaan	38
7.3.1	Vertaistukea ja kokemuseräistä oppimista	38
7.3.2	Ohjaajilta saatu tuki ja muut tuen lähteet	41
7.3.3	Koulutusta	42
7.3.3.1	Omaehtoisella koulutuksella työkaluja ja varmuutta toimintaan	45
7.3.3.2	Äitien ja doulien tarpeet yhteen vastavuoroisuuden periaatteen toteutumiseksi	46
7.3.4	Doulien kokemus saamastaan arvostuksesta	47
7.4	Doulien ehdotuksia työnohjauksen kehittämiseksi	47
8	YHTEENVETO JA POHDINTAA	50
8.1	Tutkimuksen tarkoitus ja kuvaus	50
8.2	Tulosten yhteenveto	51
8.2.1	Doulana toimii erilaisia, toimintaan sitoutuneita ja tiedonhaluisia naisia	51
8.2.2	Doulien arvio pärjäämisestään vaihteli eri doulien kesken	53
8.2.3	Doulat tyytyväisiä työnohjaukseen, työnohjaus kuitenkin riittämätöntä	54
8.2.4	Doulien ehdotukset toiminnan kehittämiseksi	56
8.3	Tutkimuksen arviointi	57
8.3.1	Saadut tulokset	59
8.4	Ehdotukset doula-toiminnan kehittämiseksi	61
	LÄHTEET	67
	LIITTEET	72

1 JOHDANTO

Helsingin ensikoti ry organisoii toimintaa, jossa tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin toimivat vapaaehtoiset synnytystukihenkilöt eli doulat tukevat vauvaa odottavia perheitä. Tässä tutkimuksessa tuodaan esiin näiden doulien näkemyksiä ja toiveita työnohjauksesta. Tarkoituksena on tuottaa tietoa, jonka perusteella sekä Helsingin ensikoti että Lahden ensi- ja turvakoti voivat halutessaan kehittää omia doula-toimintojaan niin, että ne palvelisivat mahdollisimman hyvin sekä doulia, doula-toimintaa organisoivia työntekijöitä että doulaa tarvitsevia perheitä. Jotta toimintaa voidaan kehittää, on tärkeää selvittää doulilta itseltään, millaista tietoa ja tukea he tarvitsevat kokeakseen toiminnan mielekkäänä ja voimia antavana ja millaiselle työnohjaukselle olisi heidän näkökulmastaan tarvetta. Tutkimuksessa tarkastellaan myös doulia vapaaehtoistyöstä käsin sekä toiminnan taustalla vaikuttavia motiiveja ja toimintaan sitoutumista.

Tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on vapaaehtoistyö, tukihenkilötoiminta vapaaehtoistyön muotona sekä vapaaehtoisten tukihenkilöiden työnohjaus. Teoriaosuudessa käsitellään myös doula-synnytystukihenkilötoiminnan hyötyjä, doulan roolia sekä Helsingin ensikodin doula-toiminnan käytäntöjä. Helsingin ensikodilla on yli kahdenkymmenen vuoden kokemus doula-toiminnan organisoimisesta ja kuukausittain syntyy muutamia lapsia doulien tukemana. Lahdessa vastaava doula-toiminta on aloitettu keväällä 2010.

Opinnäytetyöprosessissa on alusta asti ollut tärkeää, että tutkimus hyödyttäisi työelämää ja että tutkittava aihe olisi ajankohtainen ja kiinnostava. Synnytystukihenkilön toimenkuva onkin ainutlaatuinen ja merkityksellinen. Synnytystukihenkilö on todistamassa uuden elämän syntyä ja tukemassa erilaisia perheitä synnytykseen valmistautumisessa, synnytyksessä sekä uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa. Varhaisen vuorovaikutuksen ongelmat ja synnytyksen jälkeinen masennus ovat ajankohtaisia ja tärkeitä aiheita lastensuojelutyössä tänä päivänä. Niiden havait-

seminen ja ennaltaehkäisy koetaan kuitenkin haasteellisena ja konkreettisia välineitä varhaiseen tukeen tarvittaisiin. Voisivatko doulat tarjota tukeaan näihin haasteisiin?

2 VAPAAEHTOISTYÖ

Vapaaehtoistyö on palkatonta työtä, jossa toimitaan vapaaehtoisesti eri tavoin apua ja tukea tarvitsevien auttamiseksi (Eskola & Kurki 2001, 10; Yeung 2002, 11). Vapaaehtoistyölle rinnasteinen käsite on vapaaehtoistoiminta. Tässä tutkimuksessa käytetään käsitettä vapaaehtoistyö kuvaamaan toiminnan luonnetta tutkimuksen kohderyhmässä vapaaehtoistoiminnan käsitteen sijaan. Vapaaehtoistyön käsitteellä halutaan korostaa vapaaehtoisuutta ja palkattomuutta. Toiminnalle tulee kuitenkin saada ohjausta taustaorganisaation toimesta. (Koskiaho 2001, 16; Porkka 2009, 60.)

Suomessa vapaaehtoistyön periaatteiksi on kirjattu muun muassa vastavuoroisuus, yhteinen ilo, tasa-arvoisuus, vapaaehtoisuus, palkattomuus, ei-ammattimaisuus, luottamuksellisuus sekä toiminnan itsenäisyys (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 34–35). Parhaimmillaan vapaaehtoistyö ja ammattityö täydentävät ja tukevat toisiaan ja eri toimijat oppivat toisiltaan. Vapaaehtoisten tekemä työ ei saa koskaan korvata ammattilaisten tekemää ammattityötä. (Porkka 2009, 68.)

Vapaaehtoistyö on yleensä kolmannen sektorin organisoimaa toimintaa (Yeung 2002, 12). Käsitettä kolmas sektori käytetään julkisen ja yksityisen sektorin rinnalla toimivista järjestyneistä yhdistyksistä, jotka tuottavat palveluita rahallista voittoa tavoittelematta (Porkka 2009, 61). Kolmannen sektorin palvelut ovat laajentuneet 1980-luvulta lähtien käyttöön tulleen ostopalvelujärjestelmän myötä. Nykyisin kolmas sektori täydentää julkista sektoria ja vastaa palveluillaan niiden asiakkaiden tarpeisiin, joihin julkinen sektori ei pysty palveluillaan vastaamaan. Järjestöjen vahvuutena pidetäänkin niiden erityisosaamista, joustavuutta, innovatiivisuutta, luotettavuutta, pitkäjänteisyyttä ja laatua. (Vuorinen, Särkelä & Peltosalmi 2006, 66–67.) Monet julkiset sosiaalipalvelut, kuten neuvolatoiminta ja lastenkodeit ovat syntyneet järjestöjen aloitteesta. Suomalaista hyvinvointivaltiota pidetäänkin pitkälti vapaaehtoistyön ansiona. (Harju 2003, 48; Ruohonen 2003, 45.)

Vaikka yksi vapaaehtoistyön periaatteista on ei-ammattimaisuus, on vapaaehtoistyössä nähtävillä jatkuvasti enemmän ammatillisen auttamistyön piirteitä. Vapaaehtoisten kouluttajat ovat monesti ammattilaisia ja he käyttävät vapaaehtoisia perehdyttäessään ammattiauttamisen käsitteitä. Tämä edesauttaa ammattimaisen kulttuurin siirtymistä vapaaehtoistyön kentälle. Koulutustason noustua maallikot voivat puhua sellaisista asioista, joista aiemmin ovat puhuneet pääasiassa alan asiantuntijat. Joissakin tapauksissa vapaaehtoiseksi halutaankin mahdollisimman tavallinen henkilö, jolla ei ole alan koulutusta. Koska monet avun tarvitsijat kohtaavat elämässään paljon eri ihmisuhdealan ammattilaisia, on nähty tärkeäksi että he saavat tukea myös tavallisilta ihmisiltä. (Mönkkönen 2005, 286–287.) Oman haasteensa vapaaehtoistyölle asettavat ne vapaaehtoiset, jotka toimivat yhdistyksessä sekä ammattilaisen että vapaaehtoistyöntekijän roolissa. He näkevät vapaaehtoistyön tehtävän laajemmin kuin maallikot ja tietävät siihen kohdistuvista odotuksista ja voivat jopa huolehtia ja kantaa vastuuta toiminnan turvaamisesta ja kehittämisen haasteista. (Porkka 2009, 66.)

Sosiaalialalle suuntautuva vapaaehtoistyö toimii julkisen ja järjestömaailman välimaastossa. Yhteiskunnan muutokset vaikuttavat omalta osaltaan vapaaehtoistyön rooliin, sillä vapaaehtoistyöntekijät vievät usein tahtomattaankin asiakastapamisiinsa ulkomaailmasta tulevia jännitteitä. Yksi vapaaehtoistyön suurimmista haasteista onkin tasapainoilu maallikkouden ja ammatillisuuden välillä. (Mönkkönen 2005, 288–289; Mykkänen-Hänninen 2007, 20.) Monet vapaaehtoistyöntekijät kokevat toimivansa yhä enemmän sellaisten asioiden parissa, joihin tarvittaisiin ammatillista osaamista. Toiminnassa eteen tulevat tilanteet tuntuvat vapaaehtoisista entistä vaikeammilta ja pitkään vapaaehtoisina toimineet kokevat uupumusta. Osa vapaaehtoisista haluaisi saada korvausta samasta toiminnasta, josta ammattilaisille maksetaan. (Karjalainen & Saranpää 2002, 3.)

Suomalaiset toimivat vapaaehtoisina yleensä liikunnan, sosiaali- ja terveysalan sekä lasten ja nuorten työmuodoissa. Erityisesti naiset kokevat omakseen toiminnan, jossa voi auttaa lapsia ja nuoria. (Yeung 2002, 27.) Suomalaiset ovat aktiivisia vapaaehtoistoimijoita, jopa aktiivisempia osallisuudessaan muiden maiden

vapaaehtoisein nähden (Nylund & Yeung 2005, 14). Jokaisen ihmisen osallistumista vapaaehtoistyöhön tulisikin mahdollistaa löytämällä juuri hänelle sopiva tehtävä (Porkka 2009, 65).

2.1 Vapaaehtoistyöntekijöiden motiivit

Kaikilla vapaaehtoisilla on jokin henkilökohtainen, omista tarpeista lähtevä syy eli motiivi tehdä vapaaehtoistyötä. Suomalainen Yeung (2002) on tutkinut vapaaehtoisten motiiveja. Yeungin tutkimuksessa ilmeni, että yleisin motiivi vapaaehtoistyöhön on halu- ja tarve auttaa muita ihmisiä. Suuri osa ihmisistä osallistuu toimintaan myös kuluttaakseen ylimääräistä aikaansa johonkin hyödylliseen toimintaan. Muita syitä vapaaehtoistyöhön olivat tuttavien pyytäminen toimintaan, toivottavasti samanhenkisiä ihmisiä, halu saada uusia elämäkokemuksia ja oppia uutta sekä kansalaisvelvollisuuden täyttämisen tarve. Vähemmistö osallistuneista ilmoitti tärkeimmäksi osallistumisen syykseen opintopisteiden tai työkokemuksen keräämisen. Vapaaehtoistyöntekijöillä on yleensä useita motiiveja osallistua toimintaan. Vapaaehtoistyön motiivit liittyvät omaan itseensä, halutaan joko saada tai antaa jotain. Nämä kaksi puolta eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois. (Yeung 2002, 32–37, 60.) Ihmiset ovat valmiita antamaan työpanostaan ja aikaansa sellaisiin vapaaehtoistyön muotoihin, jotka he kokevat itselleen tärkeiksi ja mielekkäiksi (Harju 2005, 75; Sorri 2005, 130). Yhtenä haasteena on kuitenkin nähty postmoderni elämyshakuisuus, joka vapaaehtoistyössä näyttäytyy toiminnan lopettamisena mielenkiintoisemman ja antoisamman vapaaehtoistyön muodon löytyessä (Torvinen 2003, 87).

2.2 Vapaaehtoistyöhön sitoutuminen

Vapaaehtoistyöntekijöiden toimintaan sitoutuminen on tärkeää toimintaan sekä työyhteisöön kiinnittymisen kannalta (Mykkänen & Hänninen 2007, 63; Utti 2009, 93). Sitoutuminen on mahdollista, kun on ollut osallisena toiminnassa. Ihmiselle tärkeät arvot vaikuttavat sitoutumiseen ja koska arvot muuttuvat elämän aikana,

myös sitoutumisen aste vaihtelee eri ihmisillä eri aikoina. Vapaaehtoistyöntekijä voi sitoutua muihin vapaaehtoiisiin, taustalla olevaan organisaatioon, työn kohteena olevaan henkilöön tai asiaan tai suurempaan ideologiaan, jolla halutaan esimerkiksi tehdä ”maailmasta parempi paikka”. Sitoutumisen astetta voidaan arvioida tarkastelemalla muun muassa vapaaehtoisen osallistumisen aktiivisuutta. Kun pitkään mukana ollut vapaaehtoistyöntekijä ei osaa kertoa toiminnassa mukana olamisen motiiviaan, on toiminnasta tullut osa vapaaehtoisen elämää siinä määrin, että voidaan puhua toimintaan sitoutuneisuudesta. (Hakkarainen & Syrjänen 2003, 21; Lahtinen 2004, 26–27.) Sitoutumiseen vaikuttavat monet yksilölliset tekijät ja sitä on vaikea määrittää. Vapaaehtoistyöhön sitoutunut henkilö on tutkimusten mukaan sitoutunut tietyn tuettavan, organisaation tai ihanteensa lisäksi vapaaehtoistyöhön yleensä ja jatkaa jossakin vapaaehtoistyön muodossa läpi elämänsä. (Utti 2009, 106–107.) Vapaaehtoistyö tuo toimijoiden elämään iloa, toivoa, elämänlaadun paranemista, hyvinvointia ja toivottua muutosta (Hakkarainen & Syrjänen 2003, 21).

2.3 Tukihenkilötoiminta vapaaehtoistyön muotona

Yksi vapaaehtoistyön muodoista on tukihenkilötoiminta. Tukihenkilötoiminta on perinteinen ja paljon käytetty vapaaehtoistyön muoto, joka perustuu sosiaaliseen tukemiseen. Tukihenkilö tukee sellaisia ihmisiä jotka eivät saa riittävää tukea luonnollisilta verkostoiltaan kuten perheeltään. Tukea tarvitaan erilaisissa vaikeissa tai vieraissa elämäntilanteissa ja yleensä tuen tarve kasvaa sairastumisen, vammautumisen tai kriisiytymisen kohdatessa. (Utti 2009, 37–38.) Tukihenkilötyökään ei ole vapaaehtoistyönä ammatillista osaamista vaativaa, vaan sitä tulisi voida tehdä tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Toiminnassaan tukihenkilö käyttää työvälineenään omaa persoonaansa ja elämäkokemustaan sekä intuitiotaan ja luovuuttaan. Tukihenkilötyö on hyvin henkilökohtaista ja eteen tulevat tilanteet voivat herättää tukihenkilössä monenlaisia tunteita. Tukihenkilö toimii tukea tarvitsevan ehdoilla, kuitenkin niin että tukihenkilö voi itse valita itselleen sopivan sitoutumisen asteen. Tukihenkilötoiminnan raskaan luonteen vuoksi tukihenkilöksi ryhtyvältä edellytetään tasapainoista luonnetta ja vakaata elämäntilannetta.

(Korhonen 2005, 14–18, 57.) Kun vapaaehtoisella on sopivan haasteellinen ja sisällöllisesti sopiva tehtävä, hän voi kokea pärjäävänsä tehtävässään (Porkka & Salmenjaakko 2005, 38). Tukihenkilön jaksamista voidaan parantaa auttamalla tukihenkilöä näkemään omat voimavaransa ja rajansa vapaaehtoistyöntekijänä (Korhonen 2005, 64). Tähän voidaan panostaa jo mahdollisen alkuhaastattelun aikana, jolloin vapaaehtoiselle voidaan kertoa toiminnan vaativuudesta ja tavoitteellisuudesta sekä arvioida henkilön soveltuvuutta tukihenkilöksi (Lahtinen 2004, 30).

Suomessa tehdyt tutkimukset tukihenkilötoiminnasta käsittelevät pääasiassa pitkäaikaista tukisuhdetta, jossa tuen kohteena ovat mielenterveyskuntoutujat, vanhukset tai kehitysvammaiset henkilöt (Lahtinen 2004, 9). Viime vuosina on tutkittu myös lastensuojelun tukihenkilötoimintaa (Utti 2009). Lastensuojelun piirissä olevilla perheillä on lastensuojelulain (2007/417) 36. pykälän säännöksen mukaan oikeus tukihenkilöön tarvittaessa. Lastensuojelun tukihenkilötoimintaa organisoi- vat kuntien sosiaalityöntekijät ja käytännöt vaihtelevat kuntakohtaisesti. Lastensuojelun tukihenkilötoiminnan periaatteet perustuvat sosiaali- ja terveysjärjestöjen noudattamiin yleisiin vapaaehtoistyön periaatteisiin, joiden mukaan toiminnan tulee olla vapaaehtoista, tavallisen ihmisen taidoin ja tiedoin tehtävää, sekä palkatonta, luotettavaa ja puolueetonta. (Korhonen 2005, 14–17.)

3 TYÖNOHJAUS VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE

Vaikka vapaaehtoistyö on palkatonta toimintaa, jota tehdään lähtökohtaisesti ei-ammattilaisen tiedoin ja taidoin, suuri määrä vapaaehtoistyöntekijöitä tarvitsee toimintansa tueksi työnohjausta (Harju 2003, 192; Nylund & Yeung 2005, 32; Porkka 2009, 61). Tässä tutkimuksessa tuki muodostuu vertaistuesta, kokemuspäisestä oppimisesta, koulutuksesta ja arvostuksesta, joista käytetään nimitystä työnohjaus. Käsite työnohjaus on vakiintunut kuvaamaan sellaista menetelmällistä asioiden käsittelyä, jossa tarkastellaan ihmisten tekemää työtä, niin palkallista kuin palkatontakin. Eri organisaatiot käyttävät työnohjauksesta eri nimityksiä. (Syrjänen 2003, 51.)

Suomessa vapaaehtoistyöntekijöiden työnohjausta on alettu järjestelmällisesti kehittää 1990-luvun puolivälissä. Suomen Mielenterveysseura on ollut vapaaehtoisten työnohjauksen kehittäjänä ja järjestäjänä edelläkävijän asemassa. Järjestön työnohjauksen tavoitteena on alusta asti ollut tukea maallikkoauttajuutta sekä auttaa vapaaehtoista löytämään ja arvostamaan omaa ainutkertaista tapaansa toimia toisten ihmisten tukena. Työnohjauksen on oltava jatkuvaa, säännöllistä ja ennalta sovittua. (Porkka 2009, 9, 59–65.) Jokaisella järjestöllä on omat järjestelmänsä joilla ylläpidetään vapaaehtoistyöntekijöiden osaamista. Työnohjausta voidaan kehittää ja lisätä sitä mukaa, kun järjestöissä ymmärretään sen tärkeys. (Harju 2003, 192.)

3.1 Työnohjaukseen osallistuminen ja ohjauksen hyödyt

Työnohjaukseen osallistuminen on oleellinen osa vapaaehtoistyötä ja sen avulla on mahdollista tukea tukihenkilöiden jaksamista ja kehittymistä sekä toimintaan sitoutumista. Sekä aloitteleva, kokematon tukihenkilö että tukisuhteista tauolla oleva tukihenkilö hyötyvät työnohjauksesta. Aloitteleva tukihenkilö voi työnohjaukseen osallistumalla selventää käsitystään toiminnasta ja saada rohkaisua. Tauol-

la olevan tukihenkilön kynnystä palata tukityöhön voidaan pienentää työnohjaukseen osallistumisen avulla. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 30–31, Utti 2009, 98.) Suomen Mielenterveysseura on ottanut periaatteekseen pakollisen osallistumisen työnohjausryhmiin. Seuran näkemyksen mukaan toiminnan laatua sekä tukihenkilöiden tehtävässään selviytymistä voidaan parantaa yhteisen ryhmätyönohjauksen avulla. (Lahtinen 2004, 64.) Kouluttautuminen ja perehtyminen toimintaan voivat joissakin organisaatioissa olla edellytys ja lupa osallistua vapaaehtoistoimintaan ja niillä nähdäänkin olevan symbolista arvoa (Harju 2003, 55). Kysymys työnohjauksesta ja sen tarpeesta herättää erilaisia näkökulmia sekä vapaaehtoisissa että järjestöissä, sillä vapaaehtoistyön ajatellaan olevan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin tehtävää (Mönkkönen 2005, 296).

3.2 Vapaaehtoistyön luonteen huomioiminen työnohjauksessa

Vapaaehtoistyön erityispiirteiden vuoksi vapaaehtoisten työnohjauksen tulisi erota ammattilaisten työnohjauksesta (Lahtinen 2004, 7). Vapaaehtoisia ohjaavilta vaaditaan vapaaehtoistyön erityislaadun tunnistamista ja ymmärtämistä. On tärkeää esimerkiksi huomioida, että vapaaehtoiset toimivat palkatta, omien motiivien vuoksi ja omalla ajallaan. (Porkka 2009, 11.) Työnohjauksen tärkein tehtävä vapaaehtoistyössä on kuunnella ja keskustella tukihenkilön kokemuksista. Tukihenkilöt kokevat epävarmuutta, sillä maallikkoutensa vuoksi heillä ei ole aina tietoa ja taitoa toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Työnohjauksessa on käsiteltävä myös vapaaehtoistyön luonteeseen kuuluvaa ei-ammattilaisen roolia. (Lahtinen 2004, 31, 43.) Työnohjauksella vapaaehtoistyöntekijöiden tekemää työtä on mahdollista kehittää ja vastata ajan haasteisiin niin, että vapaaehtoistyölle ominainen rooli säilyy (Harju 2003, 196).

Auttajan omaan jaksamiseen ja rajojen asettamiseen on kiinnitettävä huomiota. Tukihenkilön tehtävänä ei ole ratkaista toisten ihmisten ongelmia, vaan olla tukena. (Lahtinen 2004, 31.) Auttaessaan muita ihmisiä vapaaehtoiset ovat alttiina muiden ihmisten ongelmille. Muiden ihmisten ongelmallisissa tilanteissa mukana

oleminen voi aiheuttaa vapaaehtoisessa itsessäänkin toivottomuuden, tyhjyyden ja kyynisyyden tunteita. Vapaaehtoistyöntekijöillä on näin ollen suuri riski väsyä ja palaa loppuun. (Haski-Leventhal & Bargal 2008, 89.) Kun tuettava osoittaa tarvitsevänsä sellaista apua, johon tukihenkilön tiedot ja taidot eivät riitä, on tukihenkilön tehtävänä ohjata tuettava eteenpäin. Lastensuojelun tukihenkilötyössä asiakkaat ohjataan ammattiauttajalle, yleensä perheen asiaa hoitavalle sosiaalityöntekijälle. Uhkaavasta tilanteesta tulee kertoa ainakin taustaorganisaation ammattilaisille. Työnohjauksen tarve korostuu tilanteissa, jolloin eteen tulleet vastoinkäymiset koettelevat tukihenkilön jaksamista. Pintaan voi nousta kipeitä ja käsittelemättömiä asioita, joista on hyvä päästä puhumaan toisen ihmisen kanssa. Tukihenkilötoiminnassa tämä toinen ihminen voi olla sosiaalityöntekijä tai vertaisena toimivat toiset vapaaehtoiset tukihenkilöt. (Korhonen 2005, 26, 60–61.) Myös työnohjaajan on opittava näkemään tukihenkilöiden väsymisen merkit ja puututtava niihin tarvittaessa. Väsymystä on kuitenkin hankala ottaa puheeksi, sillä vapaaehtoinen voi kokea huolestumisen oman toimintansa arvioimisena ja jopa moitteena. (Lahtinen 2004, 50.)

3.3 Itsetuntemus ja selkeät arvot auttamistyön perustana

Työnohjauksen avulla voidaan myös selkiyttää vapaaehtoistyöntekijöiden omia arvoja ja elämänkatsomusta, jotka ovat perustana auttamistyölle. Vapaaehtoisten työnohjauksessa voidaankin vapaaehtoisten itsetuntemusta ja kasvua ihmisenä käsitellä laajemmin kuin ammattilaisten työnohjauksessa. Tukihenkilöt ovat kiinnostuneita toisista ihmisistä ja heidän ongelmistaan, mutta myös itsestään ihmisinä. Vapaaehtoistyönohjauksen kehittämiseksi onkin esitetty tukihenkilön omaan kasvuun panostamista viemällä keskustelua enemmän vapaaehtoisen oman persoonallisuuden kehittämisen suuntaan. Ihmismielen ongelmia sekä oman persoonallisuuden merkitystä auttajana tulisi käsitellä enemmän. Vaikeiden asioiden käsittely vaatii työnohjaajalta kuitenkin kykyä ja uskallusta ja työnohjaajankin tulee muistaa oma rajallisuutensa ja roolinsa. (Harju 2003, 57; Lahtinen 2004, 25, 81–83.) Vapaaehtoisten työnohjauksessakin pääpaino on säilytettävä työnohjauksessa,

henkilökohtaisia asioita on hyvä käsitellä vain siinä määrin, kuin tukisuhteen vaatimusten hahmottaminen ja arviointi edellyttää (Porkka & Salmenjaakko 2005, 37).

3.4 Ryhmätyönohjaus

Vapaaehtoisten työnohjauskäytännöt vaihtelevat eri organisaatioiden ja paikkakuntien kesken. Tukihenkilö voi saada mm. yksilötyönohjausta, ryhmätyönohjausta, virkistystoimintaa tai lisäkoulutusta. Taustaorganisaatio voi järjestää työnohjausta yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa ja erilaisia tukimuotoja voidaan tarjota samanaikaisesti. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 86; Korhonen 2005, 68–69.)

Työnohjausta voidaan järjestää myös siten, että lyhyen perehdyttämiskoulutuksen jälkeen ryhmää ohjataan pikkuhiljaa säännöllisissä kokoontumisissa. Ryhmässä tapahtuvan vertaistuen jakamisen on todettu sopivan vapaaehtoisten työnohjaukseen hyvin. (Lahtinen 2004, 34, 63.) Ryhmätapaamisissa on mahdollisuus tavata muita vapaaehtoisia ja keskustella heidän kanssaan. Ryhmätyönohjaus mahdollistaa omasta tukihenkilösuhteesta syntyneiden kokemusten ja tunteiden purkamisen toisille henkilöille ja niiden peilaamisen muiden kokemuksiin. (Korhonen 2005, 68.) Ryhmätyönohjauksessa pyritään saamaan tukihenkilöiden elämäkokemuksen mukanaan tuomaa kokemustietoa ryhmän tietoon (Porkka & Salmenjaakko 2005, 11). Jakamisessa on kiinnitettävä huomiota vaitiolovelvollisuuteen, sillä vertaisryhmäkään sisällä ei saa mainita tuettavien henkilöllisyyttä ja jaetut asiat on pidettävä ainoastaan ryhmäläisten tiedossa (Korhonen 2005, 68). Ryhmätyönohjauksen suurimpia hyötyjä on se, että se pystyy nostamaan ja kannattelemaan yksittäisiä tukihenkilöitä yhdessä ja erikseen, tämä edellyttää kuitenkin turvallisuuden tunnetta ja ryhmäläisten kiintymystä ryhmään. Ryhmäkokemus nouseekin monella vapaaehtoistyöntekijällä palkan arvoiseen asemaan. Ryhmäkokemus voi olla erittäin antoisa sellaisille henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita toisista ihmisistä, etenkin jos heidän toiminnan taustamotiivinaan on saada uutta sisältöä elämään ja tutustua uusiin ihmisiin. (Lahtinen 2004, 57, 63.) Tukihenkilöille

on tärkeää, että he voivat jakaa kokemuksiaan turvallisesti jonkun toisen kanssa. Mukavassa ja turvallisessa ryhmässä vapaaehtoisten tukihenkilöiden yhteenkuuluvuuden tunne voimistuu ja tukihenkilöiden identiteetti kasvaa. Tukihenkilöt saavat kokoontumisista uutta intoa omaan tukisuhteeseensa vertaistuen myötä. (Korhonen 2005, 68.)

Ryhmän turvallisuutta edesauttaa, että ryhmä on suljettu ryhmä, johon uusia jäseniä voidaan ottaa vain ryhmän jäsenten päätöksellä. Ihmisten vaihtuvuus ja tuntemattomien ihmisten tutustuminen ryhmään aiheuttaa turvattomuutta. Kokoontumiset on hyvä järjestää aina samassa paikassa. Paikan on oltava rauhallinen ja sellainen, ettei sivullisilla ole mahdollisuutta kuulla työnohjauksessa puhuttuja asioita. Työnohjausta on mahdollista rauhoittaa esimerkiksi siten, että tiedotettavista asioista kerrotaan ennen tai jälkeen työnohjauksen. Turvallisuuden tunnetta ja vapaaehtoisten sitoutumista voidaan edesauttaa myös sopimalla ryhmän kokoontumisajat kerrallaan koko kaudeksi. Niistä olisi hyvä tiedottaa myös kaikille vapaaehtoisille vaikkapa kutsun muodossa. Kutsussa olisi hyvä olla kokoontumisaikataulun lisäksi näkyvillä osoitetiedot ja ohjaajan yhteystiedot. Sovituista kokoontumisajoista on hyvä pitää kiinni. Erilliset tapaamiset on syytä aloittaa ja päättää ajallaan, vaikka erityistapauksissa muutoksia voidaan tehdä. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 29–33.)

Työnohjaus tarjoaa monesti mahdollisuuden kokemusperäiseen oppimiseen niin ammattilaisten kuin vapaaehtoistenkin keskuudessa. Oppiminen on kokemusperäistä silloin, kun oppija osallistuu toimintaan, tarkastelee kokemuksiaan jälkempäin, tulee tiettyyn johtopäätökseen ja pystyy lopuksi ottamaan saamansa tulokset käyttöönsä. Työnohjauksessa kokemuksesta kerrotaan työnohjaajalle tai ryhmälle, minkä jälkeen keskustellaan kokemuksesta yhdessä prosessoiden, näin kokemus alkaa hahmottua uudella tavalla. Yhdistämällä yksi kokemus toisten kokemuksiin saadaan uudenlainen näkemys. Työnohjauksessa käytetään hyväksi ohjattavan toiminnassa syntyneitä kokemuksia, tunteita ja mielikuvia. Kokemusperäinen oppiminen on välitöntä, intuitiivista, avointa, tunnepitoista ja luovaa. Työnohjauksen

avulla ohjattava voi kasvaa mahdollisimman hyväksi omien voimavarojensa, mahdollisuuksiensa ja itsetuntemuksensa puitteissa. (Lahtinen 2004, 55–57.)

Vapaaehtoistyöntekijöiden tulisi saada työnohjauksen lisäksi koulutusta vapaaehtoisen toimenkuvaan liittyen. Hyvät perustiedot ja -taidot vahvistavat vapaaehtoisten osaamisen tunnetta ja onnistumisen iloa, motivaatiota sekä sitoutumista. Tukihenkilöille tulisi tarjota myös lisäkoulutusta vapaaehtoisen oman kiinnostuneisuuden mukaan. Lisäkoulutuksen avulla vapaaehtoiset voivat saada uutta intoa tukihenkilönä toimimiseen. (Syrjänen 2003, 62; Korhonen 2005, 68–69.)

3.5 Arvostuksen merkitys vapaaehtoistyöntekijälle

Työnohjaukseen liittyy myös arvostuksen ja kannustuksen jakaminen vapaaehtoistyöntekijöille. Koska vapaaehtoistyöstä ei makseta palkkaa, on tärkeää että vapaaehtoistyöntekijät saavat palautetta ja kiitosta työstään. Taustaorganisaation antama arvostus vaikuttaa tukihenkilön sitoutumiseen, toiminnassa pysymiseen ja jaksamiseen. Arvostusta voidaan osoittaa muun muassa järjestämällä erilaista virkistystoimintaa retkien ja tapahtumien muodossa. (Korhonen 2005, 67–69; Utti 2009, 103.) Ohjaajan tehtävänä on kiittää ja kannustaa vapaaehtoisia tukihenkilöitä sekä huomata jokaisen onnistumiset. Kiitoksen ei tarvitse olla ylenpalttista, toisinaan riittää kahvien tarjoaminen ja taustaorganisaation kiinnostus tukihenkilön kuulumisista myös yksityishenkilönä. (Lahtinen 2004, 64.) Arvostusta on myös se, että sekä tukihenkilö että tuettava osapuoli voivat vaikuttaa siihen, millaisen tuettavan tai tukihenkilön he saavat. Lastensuojelun tukihenkilötoiminnassa tukihenkilön ja tuettavan toiveita sovittaa yhteen sosiaalityöntekijä. (Korhonen 2005, 20.)

4 DOULA-SYNNYTYSTUKIHENKILÖTOIMINTA

Doula on vapaaehtoistyöntekijä, joka toimii tukihenkilönä vauvaa odottaville perheille. Nimitys doula tulee kreikan kielestä (doo-lah) ja tarkoittaa synnytykseen perehtynyttä naista, joka tarjoaa yhtäjaksoista fyysistä ja henkistä tukea synnyttävälle naiselle ja hänen kumppanilleen. Doulien käyttö on monessa kulttuurissa yhtä vanha perinne kuin itse synnyttäminen. (Stein, Kennell & Fulcher 2004, 1489–1490.) Doulan tarjoama tuki on tärkeää jo raskauden aikana. Monia äitejä rauhoittaa tieto siitä, ettei hän joudu synnyttämään yksin. Synnyttäjän onkin voitava luottaa siihen, että hän tavoittaa doulansa synnytyksen käynnistyessä. Doula voi ohjata äitiä synnytysasentoihin, kivunlievitykseen, imetykseen ja vauvan hoitoon liittyvissä asioissa. Doula voi myös hieroa ja rauhoitella äitiä, tarjota juotavaa ja taluttaa vessaan. Tukea annetaan aina yksilöllisesti kunkin äidin senhetkisten tarpeiden mukaan. (Karila 2010.)

Doulan tuki on doulien oman näkemyksen mukaan kokonaisvaltaista ja se muodostuu emotionaalisesta-, toiminnallisesta-, tiedollisesta- ja arvioivasta tuesta. Emotionaalinen tuki on synnyttäjän turvallisuuden tunteen vahvistamista keskustelemalla, sanattomalla vuorovaikutuksella sekä äidin toiveiden esiintuomisella ja huomioimisella. Toiminnallinen tuki on synnyttäjän fyysisen hyvän olon ylläpitämistä perustoiminnoista huolehtimalla, äidin omatoimisuuden tukemisella sekä konkreettisella fyysisellä tukemisella. Tiedollisen tuen tarkoituksena on tukea äidin tilanteen hallintaa synnytyksen aikana valmentamalla synnytykseen odotusajana ja neuvomalla synnytystilanteessa. Arvioiva tuki on naisen itseluottamuksen vahvistamista synnyttäjänä. Vahvistamiseen pyritään rohkaisemalla, pyrkimällä positiiviseen synnytyskokemukseen ja synnytyskokemuksen selkiyttämällä synnytyksen jälkeen. (Mäki-Ketelä & Uronen 2001.) Doulan tehtäviin ei kuulu lääkinnällistä- eikä päätöstentekovastuuta, hänellä on yksi tukisuhde kerrallaan ja hän on paikalla jatkuvasti. Tästä syystä doula voi keskittyä yhteen synnyttävään naiseen kerrallaan. Doulalla on aikaa äidille sekä osaamista synnyttävän naisen peiloista ja yksilöllisistä tarpeista keskustelemiseen. (Stein ym. 2004, 1490.)

Synnytyskulttuurin voidaan ajatella muuttuneen vuosien saatossa. Kun aikaisemmin lapsen isällä ei ollut asiaa synnytyssaliin, on nykyisin heitä alettu kannustaa synnytysvalmennukseen ja synnytykseen neuvoloiden toimesta. Tänä päivänä syntyvien lasten isät ovat tavallinen näky synnytyssaleissa. Tämän lisäksi kulttuurinmuutoksesta kertoo myös se, että doulien tarjoama tuki on yleistynyt. (Stein ym. 2004, 1489–1490.)

4.1 Doulan tutkitut hyödyt

Doulasta on tutkimusten mukaan hyötyä sekä synnytyksen kuluessa että pitkällä aikavälillä. Niissä synnytyksissä, joissa doula on ollut tukena, on synnytysten todettu etenevän nopeammin, keisarinleikkauksia ja pihdeillä avustamista sekä epiduraalipuudutusta on käytetty vähemmän. (Stein ym. 2004, 1489.) Tutkimukset on tehty sairaaloissa, joissa ei ole aikaisemmin sallittu perheenjäsenten tai ystävien läsnäoloa synnytyksessä. Äidin ja syntyneen lapsen vuorovaikutusta tutkittaessa havaittiin, että kohderyhmässä olleista yksin synnyttäjiä 29 % imetti vauvojaan, kun taas doulien tukemista äideistä imettäjiä oli 51 %. Doulalta tukea saaneet äidit olivat vähemmän huolestuneita ja heillä oli testien mukaan vähemmän masennuksen oireita ja korkeampi itsetunto. Doulien tukemat äidit eivät ainoastaan kohdelleet vauvojaan paremmin, he myös pitivät omia vauvojaan kauniimpina, helpompina ja viisaampina kuin yksin synnyttäneet äidit omiaan. Doulien on todettu tukevan myös synnytykseen osallistuvia isiä (Stein ym. 2004, 1489–1490). Synnyttäjän tukemisesta on useiden tutkimusten mukaan hyötyä niin synnytyksen kulussa kuin pidemmällä aikavälillä (Stein ym. 2004; Buuljets & Liamputtong 2007; Campbell, Scott, Klaus & Falk 2007).

4.2 Doula-toiminta Helsingin ensikodilla

Helsingin ensikoti on vuodesta 1981 asti mahdollistanut raskaana oleville asiakkailleen tukihenkilön synnytykseen. Tukihenkilöksi on tarvittaessa lähtenyt joku ensikodin työntekijöistä, jolloin synnyttävä äiti on saanut tukihenkilökseen ennalta

tutun henkilön. Vuonna 1992 Helsingin ensikoti sai Raha-automaattiyhdistykseltä tuen kolmivuotisen Doula-projektin käynnistämiseen. Nykyisin Helsingin ensikodilla toimii erikseen perehdytettyjä vapaaehtoisia doulia. (Karila 2010.)

Doulille järjestetään kuukausittain yhteisiä kokoontumisia, joissa käydään läpi koettuja tukisuhteita sekä kerrotaan erilaisista odotukseen ja synnytykseen liittyvistä asioista, muun muassa raskausajasta, synnytyksen kulusta, erilaisista synnytystavoista- ja asennoista sekä erilaisista kivunlievitysmenetelmistä. Doulille järjestetään myös tutustumiskäyntejä. Tyypillisimmin tutustumiskäyntejä tehdään alueen synnytyssairaaloihin. Näiden tutustumiskäyntien lisäksi doulat voivat osallistua eri tahojen järjestämiin tilaisuuksiin ja koulutuksiin oman mielenkiintonsa mukaan. (Mäntyjärvi 2009; Karila 2010.)

Yhteisissä kokoontumisissa esitellään myös tiedot doulaa tarvitsevista äideistä ja heidän toiveistaan doulan suhteen. Halutessaan doula voi ilmoittaa kiinnostuksensa kyseisen äidin tukihenkilöksi. Kun halukkaita doulia on monta, valitaan sopivin doula ryhmän yhteisellä päätöksellä. Synnytystukihenkilölle valitaan myös varadoula mahdollisten esteiden varalta.

Tukisuhde on luonteeltaan lyhytkestoinen, sillä synnytyksen äitiä tavataan korkeintaan muutaman kuukauden ajan. Tukisuhde alkaa, kun doula ottaa ensimmäisen kerran yhteyttä odottavaan äitiin. Ensimmäisellä tapaamisella keskustellaan synnyttäjän toiveista ja suhtautumisesta synnytykseen. Ensimmäisellä tapaamisella on hyvä sopia myös yhteydenpidosta ja tapaamisten lukumäärästä jatkossa. Synnytyksen jälkeen doula-synnytystukihenkilö tapaa äidin vähintään kerran. Tapaamisen tarkoituksena on käydä synnytys yhdessä läpi ja selvittää äidille mahdolliset mieltä askarruttavat asiat. Synnytyksen läpikäymisen lisäksi äiti voi tarvita tukea imetyksessä ja pienen vauvan hoidossa. (Karila 2010.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, EETTISYYS JA KUSTANNUKSET

Tutkimuksen tavoitteena on saada kuuluviin Helsingin ensikodin doula-synnytystukihenkilöiden näkemykset saamastaan työnohjauksesta sekä mahdolliset toiveet toiminnan kehittämiseksi. Helsingissä vapaaehtoisten synnytystukihenkilöiden työnohjauksesta on kokemusta, sillä toimintaa on organisoitu yli kahdenkymmenen vuoden ajan.

Lahdessa doula-toiminta on aloitettu helmikuussa 2010, jolloin on aloitettu ensimmäisten vapaaehtoistyöntekijöiden kouluttaminen. Opinnäytetyön tilaajat, Lahden doula-toimintaa organisoivat työntekijät ovat halunneet kuulla ennen kaikkea doulien näkemyksiä ja toiveita saamastaan työnohjauksesta, sillä Lahden doula-toimintaa on tarkoitus kehittää vastaamaan doulien tarpeita. Parhaimmassa tapauksessa tutkimuksesta hyötyvät Lahden lisäksi myös Helsingin doula-synnytystukihenkilöt, heitä ohjaavat työntekijät sekä muut vastaavaa toimintaa organisoivat tahot.

Tutkimustehtävien avulla on tarkoitus selkiyttää tutkimuksen tavoitetta. Tutkimustehtävät ovat:

1. Millaiset henkilöt toimivat vapaaehtoisina doula-synnytystukihenkilöinä: mitkä ovat heidän motiivejaan ja kuinka sitoutuneita he ovat toimintaan?
2. Miten doulat kokevat pärjäävänsä tukihenkilöinä ja minkälaisilla asioilla on vaikutusta koettuun pärjäämiseen?
3. Millaista työnohjausta doulat kokevat saaneensa toimiessaan synnytystukihenkilöinä ja onko työnohjaus ollut riittävää?

4. Kuinka doula-toimintaa ja erityisesti työnohjausta voisi doulien näkemyksen mukaan parantaa?

Tutkimusluvan tarvetta tiedusteltiin sekä Lahden ensi- ja turvakodin johtajalta että Helsingin doula-toiminnan ohjaajalta. Kumpikaan taho ei edellyttänyt tutkimuslupaa, sillä tutkimuksen kohderyhmänä eivät ole asiakkaat vaan vapaaehtoistyöntekijät.

Tutkimuksen valmistuttua tuhottiin kaikki se materiaali, jota tutkimuksen tekoon käytettiin. Tämä materiaali piti sisällään muun muassa opinnäytetyöpäiväkirjan sekä määrällisen tutkimusosion lomakkeet, nauhoitetut äänitteet ja puhtaaksi kirjoitukset.

Kyselylomakkeen- sekä haastattelujen kysymyksiin kiinnitettiin erityistä huomiota, jotta niistä saatiin kieleltään mahdollisimman neutraaleja ja helposti ymmärrettäviä. Luotettavuuden lisäämiseksi kirjallista raporttia ei toimitettu kenenkään osapuolen luettavaksi, ennenkuin kyselyt ja haastattelut oli toteutettu ja tutkimustulokset raportoitu.

Eettisyyteen kiinnitettiin huomiota myös tutkimustuloksia raportoitaessa. Alun perin raportissa ei ollut tarkoitus käyttää haastateltujen suoria lainauksia tunnistettavuuden estämiseksi. Koska osa suorista lainauksista kuvasi erinomaisesti doula-toiminnan luonnetta ja kiteytti monen vastaajan vastaukset, ne jätettiin lopulliseen raporttiin. Lainaukset ovat kieleltään neutraaleja, joten kuka tahansa vastaajista olisi voinut ne sanoa.

Tutkimuksesta aiheutuvista kustannuksista vastasi Lahden ensi- ja turvakoti. Tästä tehtiin kirjallinen sopimus tutkimusprosessin alkuvaiheessa. Kuluja muodostui kopiointikuluista, kirjekuorista postimerkkeineen sekä Helsinkiin matkustamisesta ja arvottavasta kirjasta postituksineen. Puhelinkuluista vastasi opinnäytetyön tekijä.

6 KÄYTETYT MENETELMÄT JA AINEISTOJEN ANALYYSIT

Tässä tutkimuksessa käytettiin kahta erilaista aineistonkeruumenetelmää, sekä määrällistä että laadullista. Määrällisenä menetelmänä käytettiin kyselylomaketta ja laadullisena haastatteluja. Eskolan ja Suorannan (2008, 73) mukaan menetelmien yhteiskäytössä voidaan toimia niin, että kvantitatiivisella eli määrällisellä menetelmällä kerätään tutkittavasta ilmiöstä yleinen kuva ja saatua kuvaa syvennetään kvalitatiivisella eli laadullisella menetelmällä. Käyttämällä erilaisia menetelmiä, saadaan sekä laajempaa näkökulmaa tutkittavasta ilmiöstä että lisätään tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi & Hurme 2010, 38).

6.1 Määrällinen osio

Määrällisen osion tavoitteena oli kuvata doula-toimintaan osallistuvia vapaaehtoistyöntekijöitä ja heidän toimintansa taustalla olevia motiiveja, eli syitä toimia vapaaehtoisina synnytystukihenkilöinä. Tämän lisäksi määrällisellä tutkimusmenetelmällä pyrittiin tavoittamaan kaikkien Helsingin ensikodin doulien arvio omasta pärjäämisestään tukisuhteen eri vaiheissa. Määrällisellä menetelmällä selvitettiin myös, millainen tieto on doulien mielestä toiminnan kannalta tarpeellista.

Määrällisen tutkimuksen avulla kerättiin tutkittavasta ilmiöstä yksityiskohtaista tietoa, jota voidaan hyödyntää etenkin mahdollisissa jatkotutkimuksissa. Yksityiskohtaisen tiedon avulla tutkimustuloksen siirrettävyys mahdollistuu. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksen havaintojen soveltumista toiseen toimintaympäristöön. (Eskola & Suoranta 2008, 68.) Tavoitteena oli, että tämän tutkimuksen tulosta voitaisiin soveltaa Lahden doula-synnytystukihenkilötoimintaan.

6.1.1 Kyselylomake ja saatekirje aineistonkeruun välineinä

Määrällisen osion aineisto kerättiin postitettavalla kyselylomakkeella jota mukana oleva saatekirje täydensi (LIITE 1). Alkuperäisen suunnitelman mukaan lomakkeet oli tarkoitus jakaa doulien yhteisessä kokoontumisessa, mutta kokoontumiseen osallistumisen jälkeen päätettiin, että aineisto kerätään postikyselynä. Syynä suunnitelman muutokseen oli doula-kokoontumiseen osallistuneiden doulien vähäinen määrä. Verkkolomakkeen käyttö ei tullut kysymykseen, sillä edustavaksi tarkoitettu otos olisi voinut valikoitua sen mukaan, onko doulalla käytössään tietokonetta ja verkkoyhteyttä tai kokeeko hän verkossa vastaamisen luontevaksi vastaustavaksi (Vehkalahti 2008, 48).

Tyypilliset kyselytutkimuksen vastausprosentit ovat nykyisin alle 50 %:n suuruisia. Saatekirjeen perusteella vastaaja voi joko motivoitua vastaamaan kyselyyn tai hylätä koko lomakkeen. Saatekirjeen tehtävänä on informoida kyselyyn vastaajaa tutkimuksen perustiedoista, muun muassa tutkimuksen tekijästä ja tutkimuksen tarkoituksesta. (Vehkalahti 2008, 44–48.) Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen saatekirjeessä esiteltiin tutkimuksen tekijä, tutkittava aihe ja tutkimuksen tavoite. Saatekirjeessä kerrottiin myös tutkittavasta kohderyhmästä ja siitä että kyselylomakkeella tavoitellaan vastausta kaikilta doulilta. Lisäksi saatekirjeessä kerrottiin edessä olevista haastatteluista. Saatekirjeen lopussa oli tutkijan yhteystiedot sekä päivämäärä, johon mennessä lomake oli viimeistään palautettava. Doulien vastushalukkuutta pyrittiin saatekirjeen ohella parantamaan arpomalla vastanneiden kesken mietelausekirja.

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake oli pituudeltaan seitsemän sivua ja se sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Kyselylomake jakautui kolmeen osaan, joista ensimmäisessä kerättiin yleistä kuvaa doulista. Taustatietoja, kuten doulan ikää ja koulutustasoa kysyttiin suljettujen kysymysten avulla. Suljetuissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot annettiin valmiina ja ne olivat toisensa poissulkevia (Vehkalahti 2008, 24). Muun muassa doulien toimintaan osallistumisen motiivia kysyttiin avoimella kysymyksellä. Avoimeen osioon vastattiin vapaamuotoisesti

omin sanoin vastaukselle varattuun tilaan. Vaikka avoimien kysymysten tuottama aineisto oli laadullista, voitiin se analyysiä tehdessä luokitella myös määrälliseksi (Roslakka 2009, 22). Avoin kysymys voi tuoda tutkimuksen kannalta sellaista tietoa doulien motiiveista, jota suljetuilla kysymyksillä ei välttämättä saataisi (Vehkalahti 2008, 25). Jos vastausvaihtoehtoina olisivat olleet esimerkiksi motiivit, jotka tutkimusten mukaan ovat vapaaehtoistyöntekijöille yleisimpiä, olisi joidenkin doulien vastaus voinut jäädä tulematta esiin oikean vastausvaihtoehdon puuttuessa. Avoin kysymys antoi tutkittavalle mahdollisuuden määritellä ja analysoida doulien vastauksia paremmin.

Kyselylomakkeen toisessa osiossa kysyttiin doulien omaa arviota siitä, kuinka hyvin he arvioivat pärjäävänsä tukisuhteen eri tilanteissa. Jokaisen kysymyksen jälkeen tiedusteltiin myös lisätiedon tarvetta kyseisestä aiheesta. Aihealueet näihin kysymyksiin koottiin koulutuspaketista, josta doulille välitetään tietoa yhteisissä tapaamisissa. Osa aihealueista oli tavanomaisia odotukseen, synnytykseen ja synnytyksen jälkeiseen tukemiseen liittyviä, mutta joukossa oli myös erityistilanteita, kuten vammaisen lapsen saaminen, keskenmeno ja päihdeäidin tukeminen. Tietopakettissa esiintyneiden aihealueiden lisäksi osa kysymyksistä on tutkimuksen tiilaajan ehdottamia.

Doulien omaa arviota pärjäämisestään kysyttiin VAS-janan (Visual Analogue Scale) avulla. VAS-jana on kehitetty erityisesti vaikeasti määriteltävien asioiden, kuten mielipiteen mittaamiseen ja sen ton todettu antavan luotettavia tuloksia henkilön arviosta esimerkiksi omaan pärjäämisensä arviointiin haasteellisen asian suhteen. (Metsämuuronen 2000, 48; Vuorimaa 2010, 61.) VAS-jana on pituudeltaan kymmenen senttimetriä ja siinä on kaksi sanallista vaihtoehtoa asteikon ääripäissä. Vasemmassa päädyssä on vaihtoehto ”huonosti” ja oikeassa vaihtoehto ”hyvin”. VAS-janaa käytettiin siten, että vastaaja laittoi poikkiviivan kohtaan, joka hänen mielestään parhaiten kuvasi omaa näkemystään kyseisestä asiasta. Doulan halua lisätietoon kysyttiin toisensa poissulkevilla kyllä- ja ei-vastausvaihtoehdoilla.

Lomakkeen kolmas osio muodostui yhdestä avoimesta kysymyksestä, johon vastaustilaa annettiin puolen sivun verran. Kysymyksessä tiedusteltiin doulien ideoita, toiveita ja parannusehdotuksia doula-toimintaa koskien.

6.1.2 Kyselylomakkeen testaaminen ja arviointi

Kyselylomake testattiin viidellä Lahden ensi- ja turvakodin toiminnan vastaaloittaneella doulalla ennen sen lähettämistä tutkimuksen varsinaiselle kohderyhmälle. Esitestauksen tarkoituksena oli varmistua lomakkeen ja saatekirjeen ymmärrettävyydestä sekä tarkastella kysymysten tarkoituksenmukaisuutta. Ennen esitestausta kyselylomake esiteltiin myös opinnäytetyön tilaajalle. Opinnäytetyön tilaaja toivoi lomakkeeseen kolmea lisäkysymystä. Lisäkysymykset koskivat äidin sosiaalista verkostoa, omaa äitisuhdetta sekä syntyvän lapsen isän tukemista. Vastanneet doulat olivat yhtä mieltä siitä, että kysymysten aiheet olivat hyviä ja tarkoituksenmukaisia. VAS-jana tuntui heistä kaikista kuitenkin hankalalta ja keskeneräiseltä. Vastaajat toivoivatkin janaan selkeyttäviä numeroita tai tasaisin väliajoin toistuvia väliviivoja.

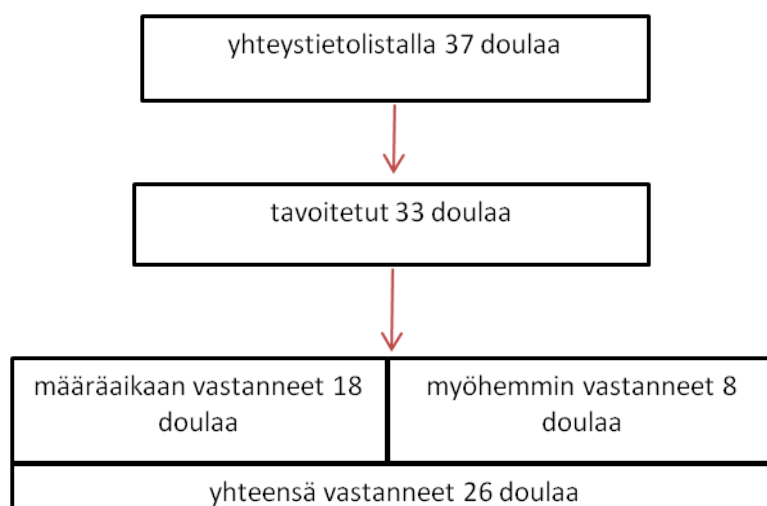
Seuraavassa vaiheessa esitostatut lomakkeet analysoitiin. VAS-jana osoittautui palautteesta huolimatta tarkaksi ja helppokäyttöiseksi mittariksi. Saadut lukemat mahdollistivat tarkat mittaukset, vastaukset olivat johdonmukaisia ja kattoivat kaikki kysymykset. Tämän vuoksi VAS-janaa ei muokattu lopulliseen kyselylomakkeeseen. Lomakkeen seitsemännessä kysymyksessä kysyttiin doulan toiminnassa mukana olemisen kestoa. Kaksi vastaajista oli vastannut kysymykseen viivalla. Tästä syystä lopulliseen lomakkeeseen lisättiin valmiit vastausvaihtoehdot.

6.1.3 Yhteystietojen kerääminen ja lomakkeiden lähettäminen

Helsingin ensikodin doula-ohjaajien välittämässä doulien yhteystietolistassa oli kolmenkymmenenseitsemän (37) doulan yhteystiedot. Yhteystiedot pitivät sisällään sekä sähköpostiosoitteita että puhelinnumeroita. Ennen lomakkeiden lähettä-

mistä selvitettiin doulien kotiosoitteet. Saatekirjeen lisäksi oli kiinnitettävä huomiota tapaan, jolla douliin otettiin yhteyttä osoitteiden saamiseksi ja vastaajien innostamiseksi. Tavoitteena oli saada vastaus kaikilta Helsingin ensikodin doulilta. Osoitetiedot kerättiin sähköpostitse niiltä doulilta, joiden sähköpostiosoite oli listalla ja puhelimitse muilta doulilta. Sähköpostitse osoitteen kysyminen ja asian esittäminen tuntui soveliaammalta. Yllättävä puhelinkontakti, jossa kysytään osoitetta, olisi pahimmassa tapauksessa voinut johtaa doulan haluttomuuteen vastata kyselyyn. Kahta doulista ei tavoitettu sähköpostitse eikä puhelimitse useista yrityksistä huolimatta. Toiset kaksi doulaa ilmoittivat haluttomuudestaan vastata kyselyyn.

Kyselylomakkeet lähetettiin yhteensä kolmellekymmenellekolmelle (33) doulalle. Vastausaikaa annettiin kaksi viikkoa oletettujen postituspäivien lisäksi. Kahden viikon jälkeen vastauksia oli tullut yhteensä 54,5 % (18 kpl) tavoitellusta. Lisäaikaa annettiin tekstiviestitse niille doulille, joiden kyselyt eivät olleet palautuneet. Viimeiset vastaukset saapuivat neljän viikon kuluttua kyselyn lähettämisestä. Lopulliseksi vastausprosentiksi saatiin 78,78 % (26 kpl). Oheisessa kuviossa (KUVIO 1) kuvataan aineistonkeruuprosessia.



KUVIO 1. Aineistonkeruuprosessi määrällisessä osiossa

6.1.4 Aineiston analyysi määrällisessä osiossa

Aineiston analyysi aloitettiin numeroimalla kyselylomakkeet saapumisjärjestyksessä. Numeroimisen jälkeen tarkastettiin, että kaikkiin kysymyksiin oli vastattu. Tämän jälkeen mitattiin viivoittimella VAS-janan vasemmasta reunasta pituus kohtaan, johon vastaaja oli viivan merkinnyt. Mittalukema kirjattiin janan alapuolelle kahden desimaalin tarkkuudella. Jokainen mitta tarkastettiin kahteen kertaan mittavirheiden välttämiseksi. Kyselylomakkeen kaikki kysymykset numeroitiin ja saadut muuttujat määriteltiin. Motiivikysymyksen laadulliset vastaukset luokiteltiin myös eri kategorioihin, jolloin vastaukset muutettiin numeeriseen muotoon.

Seuraavaksi kyselylomakkeilla saatu aineisto syötettiin tietokoneelle SPSS-ohjelman havaintomatriisiin, jonka jälkeen aineisto tarkastettiin syöttövirheiden varalta. Aineiston analyysi jatkui yhteenvetotaulukoiden tekemisellä muun muassa doulien iästä, koulutustasosta ja omien lasten määrästä. Yhteenvetotaulukoista muokattiin selkiyttäviä taulukoita havainnollistamaan tutkimuksen kohderyhmää.

VAS-janalla saadut tarkat lukemat mahdollistivat keskiarvojen ja keskihajontojen laskemisen jokaisen yksittäisen kysymyksen ja jokaisen yksittäisen doulan kohdalla. Yksittäisten kysymysten saamia keskiarvoja vertaamalla tutkittiin, millä aihealueilla doulat kokivat pärjäävänsä hyvin tai heikosti ja mistä aihealueista he halusivat lisätietoa. Näistä tiedoista muodostettiin yhteenvetotaulukko tutkimustulososioon.

Yksittäisten doulien vastauksia tarkastelemalla tutkittiin, mitkä asiat ovat yhteydessä doulan pärjäämisen tunteeseen. Doulien pärjäämisen tunnetta koskevista vastauksista tehtiin summamuuttuja. Riippuvuutta tarkasteltiin ristiintaulukoinneilla (Heikkilä 2010, 212). Riippuvuutta tarkasteltiin pärjäämisen tunnetta kuvaavan summamuuttujan ja doulatoiminnassa mukana olon keston, takana olevien tukisuhteiden ja kokoontumisiin osallistumisen aktiivisuuden välillä.

6.2 Laadullinen osio

Laadullisen osion tarkoituksena oli saada kuuluviin doulien yksilölliset näkemykset saamastaan työnohjauksesta. Tämän lisäksi laadullisella menetelmällä oli mahdollista syventää kyselylomakkeiden pohjalta saatua kuvaa doulista ja doula-toiminnasta. Käytännössä valittiin neljä doulaa toiminnassa mukana olon ja doula-kokoontumisiin osallistumisen perusteella. Määrällinen tutkimus analysoitiin ennen laadullista tutkimusta, jotta kyselylomakkeiden esiin tuomia asioita päästiin vielä syventämään.

6.2.1 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Tässä tutkimuksessa laadullinen aineisto kerättiin haastattelujen avulla. Haastatte-
luissa kysyttiin henkilöiden omaa mielipidettä tutkittavasta ilmiöstä ja vastaus
saatiin puhutussa muodossa. Kysymykset esitettiin haastateltaville ennalta määri-
tellyistä aihealueista. Haastateltavat otettiin huomioon yksilöllisesti, sillä kysy-
mysten sanamuotoja ja järjestystä vaihdeltiin tilanteen ja haastateltavan mukaan.
(Hirsjärvi & Hurme 2010, 41–48.) Vasta-aloittaneelle doulalle kysymykset esitet-
tiin eri muodossa kuin pitkään toiminnassa mukana olleelle. Eskolan ja Suorannan
(2008, 88) mukaan tämän tyyppisen haastattelun etuna onkin yksilöllisten tulkin-
tojen esittäminen.

Tämän tutkimuksen haastatteluja ohjasi neljä aihealuetta, joista kysymyksiä esitet-
tiin haastatelluille doulille. Aihealueet olivat:

1. doulan toimintahistoria
2. doulan rooli: työnkuva ja työn tarkoitus
3. doularyhmän kokoontumiset
4. ja muu työnohjaus.

Ensimmäisen aihealueen tarkoituksena oli sekä aloittaa haastattelu kevyesti että syventää kyselylomakkeiden avulla saatua kuvaa doula-toiminnasta. Tässä aihealueessa oli myös mahdollista palata kyselylomakkeella saatuun tilastollisesti merkitsevään tulokseen. Toisen aihealueen tarkoituksena oli tuoda esiin doulien näkemyksiä doulan roolista, työnkuvasta ja tarkoituksesta. Kolmas aihealue tarkasteli doula-ryhmän kokoontumisia, käytäntöjä sekä ryhmässä käsiteltäviä asioita. Neljännessä aihealueessa käsiteltiin tiedollista ja käytännöllistä työnohjausta.

6.2.2 Esihaastattelu ja varsinaisiin haastatteluihin valmistautuminen

Hirsjärven ja Hurmeen mukaan esihaastattelun tekeminen on tärkeä ja välttämätön osa tutkimusta. Esihaastattelun tarkoituksena on testata haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä sekä kysymysten muotoilua. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 72.) Ennen varsinaisia haastatteluja toteutettiin esihaastattelu yhdelle Lahden ensi- ja turvakodin doula-synnytystukihenkilölle. Esihaastattelun tarkoituksena oli saada kokemusta haastattelutilanteesta ja nauhurin käytöstä. Lisäksi varmistettiin kysymysten ymmärrettävyys, järjestys ja tarkoituksenmukaisuus. Lahdessa ensimmäisten doulien perehdyttäminen on aloitettu helmikuussa 2010. Esihaastateltava oli osallistunut viiteen yhteiseen perehdytyskokoontumiseen sekä yhteen ryhmän vapaamuotoisempaan tapaamiseen. Lahden doulalla ei esihaastattelua tehtäessä ollut kertynyt kokemuksia tukisuhteista.

Nauhoituksen sekä kysymystensä puolesta esihaastattelu onnistui hyvin. Haastattelu oli hyödyllinen siinä mielessä, että haastatteli saati varmuutta varsinaisiin haastatteluihin sekä testattua kysymysten järjestystä ja toimivuutta. Haastattelun ajallinen kesto jäi varttituntiin. Esihaastattelun avulla tuli näkyväksi, että kokeneempien doulien haastatteluihin aikaa kuluu enemmän kuin vasta-aloittaneiden ja saatuihin vastauksiin on tartuttava paremmin ja yritettävä lisäkysymysten ja tarkentamispyyntöjen avulla saada syvällisempiä vastauksia.

6.2.3 Haastateltavien valinta ja haastattelujen olosuhteet

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään pieneen haastateltavien määrään, aineiston koko voi silti muodostua pituudeltaan tuhansiksi sivuiksi kirjoitettua tekstiä (Eskola & Suoranta 2008, 61). Haastateltavat doulat valittiin harkinnanvaraisesti, tarkoituksena oli saada mahdollisimman erilaisia näkökulmia kuuluviin. Tämän vuoksi kaikki kyselylomakkeisiin vastanneet doulat jaettiin ensin neljään ryhmään toiminnassa mukana olemisen keston perusteella. Doulat jakautuivat vasta-aloittaneisiin (alle puoli vuotta), toiminnassa vähän aikaa mukana olleisiin (1—3 vuotta), toiminnassa pitkään olleisiin (4—10 vuotta) sekä toiminnassa erittäin pitkään (yli 10 vuotta) mukana olleisiin douliin. Jokaisesta ryhmästä valittiin yksi haastateltava, jotta tutkimuksella tavoitettiin sekä vasta-aloittanut että pitkään mukana ollut doula. Muodostuneista ryhmistä valittiin doulat, jotka pyrkivät osallistumaan doula-ryhmän kokoontumisiin jokaisella kerralla. Koska tutkimuksen tarkoituksena oli saada kuuluviin doulien näkemyksiä saamastaan työnohjauksesta, oli tärkeää valita sellaisia doulia joilla oli kokemusta ryhmään osallistumisesta. Viimeisessä vaiheessa valittiin vielä doulia, jotka olivat vastanneet viimeiseen kysymykseen. Tällä rajauksella pyrittiin saamaan mukaan haastateltavia, joilla tuntui olevan sanottavaa työnohjauksesta. Lopulliset doulat valikoituivat vielä sen mukaan, mitä he olivat viimeiseen kysymykseen vastanneet. Tarkoituksena oli saada kuuluviin erilaisia näkemyksiä. Oheisessa taulukossa (TAULUKKO 1) on esitettyinä haastateltavien valintaa ohjanneet asiat.

TAULUKKO 1. Haastateltavien valinta laadullisessa osiossa

Toiminnassa mukana	Pyrkii osallistumaan joka tapaamiseen	vastannut viimeiseen kysymykseen	haastatteluun valitut
Alle puoli vuotta 4 kpl	2 doulaa	2 doulaa	1 doula
1—3 vuotta 15kpl	7 doulaa	5 doulaa	1 doula
4—10 vuotta 6 kpl	3 doulaa	3 doulaa	1 doula
Yli 10 vuotta 1 kpl	1 doula	1 doula	1 doula

Yhteys haastateltaviin otettiin sähköpostitse. Sähköposti lähetettiin jokaiselle haastateltavalle erikseen, jotta doulien henkilöllisyyttä ei paljastettaisi. Viestissä haastateltavaa kiitettiin kyselylomakkeeseen vastaamisesta sekä kerrottiin millä perusteella henkilöt oli valittu haastatteluun. Viestissä annettiin tiedoksi vaihtoehtoiset haastatteluajankohdat sekä kerrottiin haastattelupaikka ja haastattelun arvioitu kesto.

Kaikki neljä haastattelua toteutettiin samana päivänä Helsingin ensikodin tiloissa. Tilat olivat sekä doulille että haastattelijalle ennestään tutut. Haastattelut äänitettiin ja äänityksestä kerrottiin haastateltaville etukäteen. Haastattelujen tallentaminen mahdollisti haastattelujen sujumisen nopeasti ja keskeytyksittä. Tallennettaessa haastattelijan oli mahdollista keskittyä kuunteluun sen sijaan että olisi yrittänyt nopeasti kirjoittaa kaiken ylös. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 92.) Haastattelut kestivät eripituisia aikoja, keskimääräinen kesto haastattelulle oli 1 tunti ja 13 minuuttia.

6.2.4 Aineiston analyysi laadullisessa osiossa

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti (Eskola & Suoranta 2008, 18). Laadullisen osion aineiston analyysi alkoi haastatteluaineistoon tutustumisella. Haastatteluaineistoon tutustuttiin kuuntelemalla haastattelut ensin kahteen kertaan. Tämän jälkeen tallennettu haastatteluaineisto litteroitiin eli kirjoitettiin haastattelutekstiksi. Haastattelutekstiä kertyi yhteensä 88 liuskaa. Litteroinnin jälkeen haastatteluteksti tarkistettiin kuuntelemalla haastattelut vielä kertaalleen.

Haastatteluaineistoon tutustumisen jälkeen alettiin muodostaa yleiskuvaa tutkittavasta ilmiöstä. Yleiskuvaa hahmotettiin kirjaamalla ajatuksia muistiin, tiivistämällä ja ryhmittelemällä haastattelutekstiä aihealueittain erillisiksi kokonaisuuksiksi. Erillisistä kokonaisuuksista muodostettiin johdonmukainen tutkimustulos, jota vertailtiin lopuksi vielä aiempaan tutkimustietoon.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Helsingin ensikodin doulat

Kuvaus Helsingin ensikodin doulista muodostui pääosin kyselylomakkeilla. Haastatteluilla syvennettiin saatua kuvaa. Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 26 doulaa. Doulat olivat iältään 21—57 vuotiaita (k. a. 36,9) ja sukupuoleltaan naisia. Suurimmalla osalla doulista oli omia lapsia (69 %:lla). Yleisimmin lapsia oli 1 – 3, kahdella vastaajista lapsia oli yli kolme. Omista synnytyksistä oli 50 %:lla kulunut yli kolme vuotta ja 26,9 %:lla 2—3 vuotta. 11,5 % ei ollut omia lapsia.

Suurin osa kyselylomakkeisiin vastanneista doulista oli korkeasti koulutettuja. 73,1 %:lla oli takanaan korkeakoulu- tai yliopistotutkinto. Puolet doulista työskenteli erilaisissa ihmissuhdeammateissa. Tähän ryhmään kuului sosionomeja ja muita ohjaajia, opettajia, terapeutteja, perhepäivä- ja lähihoitajia, pappi sekä diakonissa sairaanhoitaja. Toinen puoli vastaajista toimi ammateissa, jotka mielletään luonteeltaan itsenäisiksi ja teknisiksi. Tähän joukkoon kuului muun muassa bioanalyttikkoja, laboratoriomestari, insinööri ja eläinlääkäri.

Kyselylomakkeessa kysyttiin doulien toiminnassa mukana olemisen kestoa antamalla neljä erilaista vastausvaihtoehtoa. Oheisessa taulukossa (TAULUKKO 2) vastaajat on jaoteltu doula-toiminnassa mukana olemisen keston mukaan.

TAULUKKO 2. Mukana tukihenkilötoiminnassa n=26

Alle puoli vuotta	1—3 vuotta	4—10 vuotta	yli 10 vuotta
15,4 % n=4	57,7 % n=15	23,1 % n=6	3,8 % n=1

Enemmistö (57,7 %) doulista oli ollut tukihenkilötoiminnassa 1—3 vuotta. Vastaajien joukossa oli myös niiden doulien vastauksia (3 kpl), jotka eivät toimineet enää doulana.

Doulien tukisuhteiden määrää kysyttiin neljän vastausvaihtoehdon avulla. Tukisuhteiksi laskettiin nekin suhteet, jotka eivät johtaneet synnytykseen sekä suhteet joissa doula toimi varadoulana. Seuraavassa taulukossa (TAULUKKO 3) on jaoteltu doulat takana olevien tukisuhteiden mukaan.

TAULUKKO 3. Tukisuhteita yhteensä n=26

Ei yhtään	1—3	4—6	enemmän kuin 6
23,1 % n=6	30,8 % n=8	19,2 % n=5	26,9 % n=7

Doulien tukisuhteiden määrät jakaantuivat suhteellisen tasaisesti kaikkien vastaajien kesken.

Yhteisiin kokoontumisen osallistumisen aktiivisuutta kysyttiin kysymyksellä, jossa oli valmiina neljä vaihtoehtoa vastausta. Oheisessa taulukossa (TAULUKKO 4) doulat on jaoteltu doula-ryhmän kokoontumisiin osallistumisen mukaan.

TAULUKKO 4. Doula-kokoontumisiin osallistuminen n=26

Pyrin olemaan mukana joka kerralla	Pyrin olemaan mukana joka toisella kerralla	Osallistun harvemmin kuin joka toisella kerralla	En osallistu doula-ryhmän kokoontumisiin
50 % n=13	11,5 % n=3	26,9 % n=7	11,5 % n=3

Puolet (50 %) vastaajista pyrki osallistumaan doula-kokoontumisiin jokaisella kokoontumiskerralla. 38,4 % osallistui ryhmän kokoontumisiin harvemmin kuin joka toisella kerralla, 11,5 % näistä vastaajista ei osallistu kokoontumisiin ollenkaan.

7.1.1 Doulien motiivit: halu auttaa hyvään synnytyskokemukseen

Kaikkien (26) kyselylomakkeeseen vastanneiden doulien vastauksista oli luetta-
vissa halu auttaa -motiivi ja 30 % vastaajista mainitsi sen ainoaksi motiivikseen.
Halu auttaa -motiiviin liitettiin useimmiten oma synnytyskokemus. Alla erään
doulan osuva kommentti:

*Itse koin omissa synnytyksissä, että henkiselä tuella ja pienillä asi-
oilla ja sanoilla oli iso merkitys ja niillä helpotettiin minun oloani
huomattavasti. Jos voin näitä tarjota jollekin joka sitä toivoo, niin se
on hyvä. Haluan tehdä jotain hyödyllistä myös muille ihmisille ja
tässä se yhdistyy minua kiinnostaviin teemoihin.*

Osalla vastaajista oli henkilökohtaista kokemusta tukihenkilön hyödyistä omassa
synnytyksessä. Osa taas ajatteli, että omassa synnytyksessä olisi ollut tarvetta tuki-
henkilölle. Monet doulista kirjoittivat, etteivät kättilöt ehdi tukemaan synnyttävää
äitiä niin intensiivisesti kuin mitä synnyttävä toivoo. Doulat ajattelivatkin, että
äideille pitää tarjota vaihtoehto yksin synnyttämiseen. Nekin, joilla omaa synny-
tyskokemusta ei ollut, uskoivat tukihenkilön vaikuttavan synnytyskokemukseen
positiivisesti. Muutenkin usko doulan vaikuttamismahdollisuuksiin ja hyötyihin
synnytyksen onnistumiseen nähden oli vahvana taustalla.

Halu auttaa -motiivin lisäksi puolet (50 %) kyselylomakkeeseen vastanneista mai-
nitsi motiivikseen halun saada uusia kokemuksia. Suuri osa näistä vastaajista kir-
joitti olleensa aina kiinnostunut synnytykseen ja vauvoihin liittyvistä asioista, jot-
kut kättilön ammatistakin. Nekin doulat, joilla ei ollut omaa henkilökohtaista ko-
kemusta synnytyksestä, ajattelivat että doulana he voivat olla todistamassa tätä
ihmettä.

*Olen aina ollut kiinnostunut kaikesta synnytykseen liittyvästä. Synny-
tys on yksi elämän suurimmista kokemuksista ja naiseuden/äitiyden
kannalta sen onnistuminen on erittäin tärkeää. Doulana pystyn ole-
maan tukena äidille ja mahdollisesti tekemään kokemuksesta pa-
remman. Itsekin synnyttäneenä tiedän kuinka tärkeää on riittävä tuki
synnytyksen aikana.*

Muita doulien motiiveja olivat kansalaisvelvollisuuden täyttämisen tarve (23 %), halu oppia uutta (19 %), ajan kulutus hyödylliseen, mukavan harrastuksen löytäminen (15 %), toivee tavata samanhenkisiä ihmisiä (15 %) ja opintopisteiden tai työkokemuksen keruu (15 %).

Motiiveihin liittyviä vastauksia syvennettiin haastattelujen avulla. Haastatteluihin osallistuneet neljä doulaa olivat iältään 32—47 vuotiaita. Kaikilla heistä oli omia lapsia, keskimäärin lapsia oli 2,25. Mukana tukihenkilötoiminnassa haastateltavat olivat olleet eripituisia aikoja. Yksi haastateltava oli ollut mukana aktiivisena puolisen vuotta, yksi 1—3 vuotta ja loput kaksi 4—10 vuotta. Tukisuhteita haastateltaville oli kertynyt vaihtelevasti, kolmella vastaajalla tukisuhteita oli takanaan yli kuusi ja yhdellä ei ollenkaan. Kaikki haastateltavat pyrkivät osallistumaan ryhmän tapaamisiin jokaisella kerralla.

Haastatellut doulat pitivät hyvää synnytyskokemusta erittäin tärkeänä tekijänä äidiksi kasvamisen prosessissa. Sen ajateltiin olevan parhaimmillaan voimauttava ja naista äitiydessä ja muillakin elämänalueilla kannatteleva kokemus, jonka eteen kannattaa tehdä työtä. Hyvän synnytyskokemuksen saaminen ei doulien kokemuksen mukaan ollut kuitenkaan helppoa, sillä nykyinen sairaalakulttuuri ja sen käytännöt ovat doulien mukaan kaukana ihmiselle luontaisesta tavasta synnyttää. Synnytyssairaaloiden medikalisoituminen ja suorituskeskeinen ja kiireellinen ilmapiiri ei anna doulien näkemyksen mukaan sijaa rauhalliselle, omatahtiselle synnyttämiselle, joitakin sairaaloita lukuun ottamatta. Doulien näkemyksen mukaan synnytyskokemuksen tärkeyttä naisen tunne-elämän kannalta ei huomioida. Kivunlievitystä tarjoillaan ennen kuin äidit sitä pyytävät ja muutenkin synnyttäjän toiveet ja ajatukset sivuutetaan helposti. Haastattelujen perusteella kävi ilmi, että doulat halusivat auttaa äitejä tuomaan julki toiveitaan ja saamaan sitä kautta hyvän synnytyskokemuksen. Ihmiselle luontaisen synnytyskulttuurin vaaliminen on eräänkin doulan mielestä niin tärkeää, ettei sellaista viisautta ja tietotaitoa saisi unohtaa.

Meidän kulttuuri kuitenkin aika paljon rohkasee äitiä siihen että meette vaan sinne sairaalaan ja kyllä ne siellä hoitaa. Homma menee siitä sitten

et ei tarte tietää mitään etukäteen, eikä itse asiassa kannatakaan suunnitella. Nii, jotenki olemaan semmonen linkki siinä välissä että äidit ei ihan suoraan antais sitä ommaa synnytyskokemusta –huiskis— pois.

Sitä lääkettä ei oo tarvinnu työntää aina joka kohassa et kyllä se synnyttävä äitikin sen tiedostaa, et jos siitä tuntuu että se on hirmusen kipee niin kyllä se sieltä osaa sanoa että se haluaa sitä epiduraalia. Sitä ei tarvii mennä tarjottimella työntämään siihen nenän eteen. Et se löytyy se sana sieltä kyllä jos niikseen tulee. Mut että se ei oo ihan helppoo olla ensimmäistä kertaa siinä ja kattoo sitä vierestä ja olla sanomatta että eksä tarvii. Tavallaan kunnioittaa sitä synnyttäjän toivetta. Kaikki kätilötkää ei tee niin, se on jotenkin hassua.

Pitkään toiminnassa mukana ollut doula arvioi kulttuurin olevan menossa hiljalleen pehmeämpien arvojen suuntaan. Vähitellen synnytyssaliin ovat päässeet miehet ja nykyisin myös doulat. Yksi haastateltavista kertoi, että esimerkiksi Yhdysvalloissa, jossa synnytyskulttuuri on vieläkin enemmän medikalisoitunutta kuin Suomessa, on doulajärjestöjä ja doulia paljon enemmän. Haastattelut toivat myös esiin sen, että kaksi Helsingin ensikodin doulista pyörittää omaa maksullista doula-palveluaan sen lisäksi että toimivat vapaaehtoisina. Muissa maissa vastaavalaisia palveluita on tarjolla enemmän.

Siellä naiset on ehkä jollakin tavalla valtaamassa synnytyksiä itselensä takaisin. Doulia on enemmän ja enemmän ja jotenkin halutaan sille et lääkäri tahtoo lapsen ulos äidistä-kulttuurille ihan toinen vaihtoehto missä naisella on ihan erilainen rooli synnytyksessä keskushenkilönä jotenkin, toimijana.

Sekä kyselylomakkeiden että haastattelujen perusteella voidaan sanoa, että doulan omalla synnytyskokemuksella on ollut vaikutusta niin toimintaan hakeutumiseen kuin laajemminkin doulana toimimiseen. Oma synnytyskokemusta pidettiin ainutlaatuisena kokemuksena, josta doulan on helppo ammentaa tukisuhteissa tarvittavaa tietotaitoa. Doulat pitivät tärkeänä doulan oman huonon synnytyskokemuksen käsittelemistä ennen tukisuhteen ottamista.

7.1.2 Doulien toimintaan sitoutuminen

Doula-toimintaan osallistuminen vaatii haastateltujen mukaan vahvaa toimintaan sitoutumista. Vaikka doulien tukisuhteet ovat kestoaltaan lyhyehköjä, doulan on oltava hälytysvalmiudessa kaksi viikkoa ennen ja kaksi viikkoa arvioidun lasketun ajan jälkeen. Yksi haastatelluista toi esiin, että doula-toiminta ei sovi varmastikaan kaikille jatkuvan päivystämisen, yöllä sairaalaan lähtemisen ja lasten hoitopaikan järjestämisen vuoksi. Haastateltujen mukaan doulatoiminta vaatii myös perheen sitoutumista, puolison tai lähipiirin on sitouduttava doulan lasten hoitoon synnytyksen aikana. Etenkin vasta-aloittaneita doulia mietitytti, kuinka he pääsevät lähemmään synnytykseen lyhyellä varoitusaajalla töissä tai kaupassa asioidessaan.

Tää vaatii itseasias aika paljon sitä sitoutumista et jotenkii mä oon mun miehelle aina yrittäny tuoda täs esiin sitä, et se on vaan se yks vuorokausi ku mä oon poissa et joutuu jotain järjestelyjä tekemään ja muuta. Mutta kyl jos et jos aattelee et menee kaks viikkoo yli lasketun ajan, ni kyl siinä kuukauden ehtii olla silleen koko ajan varuillaan. Et kyl mä sitte aina lasketun ajan lähestyessä ni joka päiväksi mietin, et mitä mä teen tai että mihin mä laitan lapset et jos nyt tulee lähtö.

Doulien näkemyksen mukaan varadoula helpottaa sitoutumista omalta osaltaan. Mikäli päädoula ei pääse synnytykseen, voi varadoula mennä hänen tilalleen. Varadoula valikoituukin monesti niin, että varadoula on varmasti paikalla silloin, kun päädoulalla on ennalta sovittu meno. Doulille on tärkeää osallistua synnytykseen ja sitoutumisensa vuoksi he odottavat itseltään tavoitettavissa oloa ja synnytykseen mukaan pääsemistä.

Sitoutumisen paineen ajateltiin helpottavan ajan kuluessa. Saatuaan varmuutta ja kokemusta, doula oppii olemaan itselleen armollinen. Sairaalassa ei tarvitse olla saman tien äidin ilmoituksen jälkeen, vaan omat asiat voi järjestää ensin kuntoon.

Et itekkii on oppinu vähän rentoutumaan siinä, että tänä kesänä et vaik on ollu nää synnyttäjät, ni on ollu hirveen helppo lähteä mökille ja ruotsin risteilylle ja muualle et. Mut varmaan täs rentoutuu vähän, että kun pääsee tästä alkuinnostuksesta yli, et se et itte osaa myöskin elää sitä omaakin elämää ihan normaalisti.

Haastattelujen perusteella voidaan myös sanoa, että doulan omalla elämäntilanteella on vaikutusta doula-toimintaan ja toiminnan aktiivisuuteen. Kun omat lapset ovat pieniä ja elämä pyörii pitkälti kotona, tarjoaa doula-toiminta mukavan harrastuksen kiinnostavien aiheiden ja samanhenkisten ihmisten parissa. Kun pienet lapset ja perheen perustaminen on omassa elämässä ajankohtaista, myös kiinnostus siihen liittyviin asioihin on suurta. Yksi haastateltavista kertoi, että esikoisensa ollessa pieni vauva, hänellä ei ollut samanaikaisesti doula-tukisuhdetta. Tukisuhteeseen sitoutuminen on lapsen varttuessa mahdollistunut paremmin. Toinen haastatelluista oli ollut doulatoiminnasta katkolla omassa elämässään sattuneiden muutosten vuoksi. Elämäntilanteen helpottuttua hän oli palannut toimintaan ja sanoi olevansa nyt valmis ottamaan tukisuhteen ja sitoutumaan toimintaan. Alla kahden doulan kommentit sitoutumiseen liittyen. Ensimmäinen kommentti on vastaaloittaneen doulan, toinen pitkään mukana olleen jo lopettaneen doulan.

En voi kuvitella että lopettaisin.

Mua rupee itkettää. Tää on ollu hirveen hienoo olla mukana doula-toiminnassa. Nii, mä oon kato kans kiintynyt näihin kaikkiin työnteekijöihinkin. Semmonen haikeus tietysti, tietty vaihe elämässä on menny ohi. Se on ollu hieno.

Yksi haastatelluista kuvasi doula-toimintaa suhteessa elämäänsä. Oman elämäntilanteen kulloisetkin muutokset olivat hänen kohdallaan vaikuttaneet doula-toimintaan sitoutumiseen.

Haastatellut toivat esiin, että doula-toiminta on tuntunut sopivalta tavalta tehdä vapaaehtoistyötä, koska sen aihealueet ovat liittyneet niin vahvasti omiin kiinnostuksen kohteisiin ja muut doulat ovat tarjonneet samanhenkistä seuraa, kiinnostavien aiheiden parissa.

Se oli saman tien ku näin sen (ilmoituksen), ni tiesin et tuo on minun juttu. Tuo on just se mikä tarjoaa sen puuttuvan palan.

Just tässä elämänvaiheessa tän keksin alunalkujaan, et kun on kotona, niin oli semmonen olo, et halus tehdä jotain sellasta hyödyllistä vähän niinku muille. Et kun aika pienessä piirissä sitä sit loppujen

lopuks, niin sitten tää tuntu semmoselta sopivalta. Ja on ollu kyl ihan älyttömän hauskaa.

Lisäksi haastatellut pitivät doula-toimintaa palkitsevana vapaaehtoistyönä, juuri sille ominaisen luonteensa vuoksi. Doulan tehtävänä on tukea äitiä synnytyksen hetkellä. Synnytyksen ihmeen kokemista pidettiin erittäin palkitsevana. Eräskin doula kertoi doulan työn olevan raskasta niin henkisesti kuin fyysisesti, samassa yhteydessä hän kuitenkin sanoi sen olevan ehdottomasti sen arvoista.

7.2 Doulien arvio pärjäämisestään tukisuhteen eri tilanteissa

Kyselylomakkeessa kysyttiin doulien arviota pärjäämisestään erilaisissa tukisuhteen tilanteissa. Edellä oleva taulukko (TAULUKKO 5) kuvaa doulien omaa arviota pärjäämisestään eri aihealueissa. Ensimmäisessä sarakkeessa on laskettuna kaikkien doulien vastausten keskiarvo kustakin aihealueesta. Oikeassa reunassa ilmoitetaan prosentuaalinen luku doulista, jotka haluavat aihealueista lisätietoa.

Yksittäisten doulien keskiarvot jakaantuivat lukujen 3.5 ja 8.7 välille. Osa vastaajista arvioi pärjäämisensä heikoksi, osa erittäin hyväksi. Parhaiten doulat ajattelivat pärjäävänsä synnytyspelkoisen äidin tukemisessa sekä vauvan hoidossa. Heikoiten doulat arvioivat pärjäävänsä tilanteissa, joissa äiti synnyttää kuolleen tai vakavasti sairaan lapsen tai kun tuettavana on päihdeongelmainen äiti.

Tukisuhteiden määrällä ja doulan pärjäämisen tunteella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p < 0.05$). Toisin sanoen mitä enemmän tukisuhteita doulalla oli, sitä paremmin hän koki pärjäävänsä doulana. Myös haastatellut kertoivat saaneensa kokemuksen kautta varmuutta ja luottamusta toimintaansa. Doulat pitivät äideiltä saatua palautetta tärkeänä, palautteen myötä doulat kokivat itsensä tärkeiksi ja hyödyllisiksi. Haastattelujen mukaan pärjäämisen tunteeseen vaikutti myös doulan oma koulutus ja ammatti, sekä oma kokemus äitiydestä. Varmuutta toimimiseen doulat saivat myös lisäkouluttautuessaan doulana.

Eniten doulat halusivat lisätietoa aihealueista, joissa he arvionsa perusteella eivät koe pärjäävänsä hyvin. Tämän lisäksi doulat halusivat lisätietoa myös kaikista muista aiheista, niistäkin joissa he kokivat pärjäävänsä hyvin. Tulosten perusteella voidaankin sanoa doulien olevan hyvin tiedonjanoisia. Kaikkien aihealueiden laskettu kokonaiskeskiarvo 26 doulan vastausten perusteella oli 6.5. Aihealueissa on kuitenkin mukana myös harvinaisempia tilanteita, jotka vaikuttavat keskiarvoa alentavasti.

TAULUKKO 5. Doulien arvio pärjäämisestään tukisuhteen eri tilanteissa n=26

Aihealueet	Vastaajia 26		Haluaa lisätietoa	
	ka*	kh	n=	%
Päihdeongelmaisen äidin tukeminen	4,4	±2,5	21	80,8
Raskauden eteneminen ja sikiön kehitys	7,0	±2,0	20	76,9
Seerumiseula, ultraääni, lapsivesi, istukka-näyte	6,9	±2,4	16	61,5
Vammaisen lapsen odotus	5,4	±2,4	24	92,3
Raskausajan diabetes	6,6	±2,1	19	73,1
Monikkoraskaus	6,2	±2,1	22	84,6
Synnytyspelkoisen äidin tukeminen	7,7	±1,7	17	65,4
Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen	7,4	±1,9	23	88,5
Äidin sosiaalisen verkoston selvitys	7,6	±1,7	17	65,4
Keskenmeno	6,2	±2,4	22	84,6
Perätilassa oleva vauva	6,0	±2,5	19	73,1
Isän huomioiminen	7,0	±2,1	16	61,5
Sairaalan toimenpiteet	6,8	±2,0	18	69,2
Doulan toimenkuva	7,5	±1,7	20	76,9
Kivunlievitykseen liittyvät asiat	7,3	±1,9	18	69,2
Synnytysasentoihin opastaminen	7,0	±2,4	18	69,2
Fyysinen apu	6,0	±2,5	22	84,6
Keisarinleikkaus	6,3	±2,3	20	76,9
Keskonen	5,8	±2,1	23	88,5
Lapsen menettäminen	4,1	±2,2	25	96,2
Vakavasti sairas vauva	4,5	±2,3	23	88,5
Vauvan hoito	7,8	±1,8	13	50,0
Imetys	7,4	±2,0	17	65,4
Synnytyksen jälkeinen masennus	6,8	±2,3	18	69,2
Kaikkien aihealueiden keskiarvo	6,5			

7.3 Saatu työnohjaus doulien näkemyksen mukaan

Doulien näkemys saamastaan työnohjauksesta on muodostunut haastatteluilla saadusta aineistosta. Doulat kokivat saavansa työnohjausta monipuolisesti. He kertoivat saaneensa tukea muilta doulilta, doularyhmän ohjaajilta sekä omalta lähipiiriltään. Doulat kertoivat oppineensa kuuntelemalla muiden doulien kokemuksia ja kokemusten jakoa pidettiin tärkeimpänä työnohjauksena. Tämän lisäksi doulat kertoivat saaneensa koulutusta ja arvostusta.

7.3.1 Vertaistukea ja kokemuseräistä oppimista

Helsingin ensikodilla järjestetään kuukausittain yhteisiä tapaamisia, jossa doulilla on mahdollisuus tavata toisiaan ja jakaa tukihenkilösuhdekokemuksiaan vertaisryhmässä. Doulat pitivät kokemusten jakamista erittäin tärkeänä työnohjauksena, pidempään mukana ollut doula oli tyytyväinen että kokemuksia oli alettu käsitellä yhdessä enemmän kuin aikaisemmin. Doulat pitivät kokemusten jakamista tärkeänä jokaisella kokoontumiskerralla.

Kokemusten jakamisen koettiin auttavan oman kokemuksen käsittelyssä. Jakamisen mahdollisuus nähtiin myös tärkeänä turvana siitä, että doula ei jää yksin etenkin vaikeiden asioiden kanssa. Lisäksi doulat kokivat tärkeäksi mahdollisuuden jakaa myös omista tukisuhdekokemuksista nousseet onnistumisen ja ilon tunteet. Doulat pitivät jakamista tärkeänä, mutta ymmärsivät sen että kaikilla ihmisillä ei ole samanlaista jakamisen tarvetta.

Mitenkä sitä et kuka sitä nyt sanoo tuolla et, vau olinpas synnyttämässä. Et en omaa lasta, et oon tukihenkilönä. Et eihän sitä sitten. Missä sitä muualla sitten hehkuttaa.

Doularyhmässä jaettiin myös omasta henkilökohtaisesta synnytyksestä nousseita asioita. Joidenkin vastaajien mielestä niistä puhutaan välillä kyllästymiseenkin

asti. Toisaalta doulat ajattelivat ryhmän olevan turvallinen paikka näiden kokemusten vaihtoon ja raskaiden kokemusten työstämiseen, toisten kokemuksista kun voivat myös muut oppia.

Mun mielestä on tarpeellista, että pidetään mielessä, et vaikka välillä tuntuu että kun on kuullu jonkun synnytyskokemuksesta aika monta kertaa, niin kyl se sit kuitenkin on tarpeellista sille ihmiselle päästä niitä sitte jakamaan. Ja että itse kukin vois olla parempi doula ja kehittyis siinä doulana, ni kyllä se on hyvä että on semmonen ilmapiiiri että uskalletaan sanoa asioita. Et vähän pitää sit myös aina sieittää niitä toisten juttuja.

Että myöskin niistä vois oppia, toisten kokemuksista et miten kukakin on kokenut minkäkin asian. Mut et sit toisaalta myös ettei olettais että kaikki kokee samalla tavalla kuin on itse kokenut asian. Et varmaan kukaan ei suoraan niin oletakaan mutta kyl sitä sit kuitenkin omast näkökulmasta niinku mä itekkii sanoin, että mää oon vähän siitä et se sysäys miks mä lähin et koin että joillakin tietyillä asioilla niinku omassa synnytyksissä oli paljon merkitystä. Mut sit taas jollekin toiselle niillä ei ooka merkitystä.

Sekä kyselylomakkeissa että haastatteluissa doulat pohtivat oman huonon synnytyskokemuksen negatiivista vaikutusta tukisuhteisiin. Doulat olivat yhtä mieltä siitä, että oma huono synnytyskokemus tulisi käsitellä ennen tukisuhteen ottamista. Doulat paheksuivat ajatusta, että doulat osallistuisivat toimintaan parantaakseen omia haavojaan.

Omien kokemusten jakamisen lisäksi tärkeänä pidettiin muiden kokemusten kuulemista ja niistä oppimista. Doulat kertoivat hyötyneensä muiden kokemuksista etenkin toimintansa alkuvaiheessa. Muiden kokemuksia kuuntelemalla he olivat saaneet varmuutta tukisuhteen ottamiseen ja tarvittavaa tietoa sekä vastauksia mieltään askarruttaviin kysymyksiin. Doulat kertoivatkin etenkin alkuvaiheessa kuunnelleensa muiden kertomuksia hyvin tarkkaan. Uusien doulien vastauksissa korostui heidän kunnioituksensa kokeneita doulia kohtaan. Pitkään toiminnassa mukana ollut doula ehdotti, että ennen tukisuhteen ottamista uusien doulien olisi hyvä kuulla muiden kokemuksia jonkin verran.

Synnytyskokemusten jakaminen ryhmässä ylläpitävää doulien mukaan verkostoa ja lisää tietotaitoa toiminnassa mukana olemisen myötä. Tietotaidon taas ajateltiin tukevan doulaa toiminnassaan. Oppimista tapahtui doulien mukaan etenkin tilanteissa, jossa yhdessä muiden doulien kanssa käsiteltiin hankalaa tukisuhtetilannetta ja mietittiin erilaisia vaihtoehtoisia toimintamalleja.

Me aika kivasti mun mielestä käydään niitä sillälaila läpi, et kaikki on aika kiinnostuneita niistä toisten kokemuksista ja mietitään joskus pitkäänki tiettyä äitiä ja sen tilannetta, et mitä muuta tähän nyt vois. Tarvisko se vielä jotain muuta apua.

Jos on poikkeushaastavia tilanteita, et miten niistä on sit selvitty ja miten sit toimitaan, et jos itekkii tulee sit semmonen, ni voi sit saaha niistä vähän opastusta, et okei näin voisi edetä.

Kaikki haastatellut doulat kertoivat jakaneensa kokemuksiaan myös ryhmätyönohjauksen ulkopuolella. Kokemuksien jakamisen tarvetta ilmeni tukisuhteen ollessa ajankohtainen. Etenkin ryhmän ollessa kesätauolla doulat hakivat vertaistukea ryhmän ulkopuolelta. Doulille oli muodostunut omia pienempiä doula-ryhmiä ja doula-ystävyyssuhteita, joista tukea saatiin silloin kun sille oli tarvetta.

Se on tärkeä et ne käydään läpi ne synnytykset ja itse asiassa on silleen hassua, että nää mun synnytyskokemukset nyt on sitten, ku mä en oo vielä päässy käymään läpi, et kun ne on ollu nyt kesällä ja kesällä ei kokoonnuta. Kyllä mä oon kertonu siis joillekin doulakaverille tai silleen, et mä oon sit muutenkin tekemisi joittenki kanssa jotka on doulana. Ni niitten kanssa oon sitte käyny läpi niinku kahden kesken, et mikä on kans ihan tärkeä. Et kyl se on ihan tosi tärkeä käydä läpi, et pääsee niinku jakamaan ja kertomaan, mutta tota niin se meni just silleen et ei ollu sit semmosta kertaa et täällä et--

Ryhmän ulkopuolisia tuenlähteitä doulat selittivät myös sillä, että etenkin vaikeista asioista on helppo puhua niiden doulien kanssa, joiden kanssa suhde on muodostunut läheisemmäksi. Vaikka doularyhmän ilmapiiriä pidettiin hyvänä kokemusten jakamiseen, doulilla oli tarve jakaa vaikeammat asiat tutumpien ja läheisempien doulien kanssa. Pitkään mukana toiminnassa ollut doula ajatteli, että koska ryhmätapaamisissa puhutaan harvoin ikävistä asioista ja keskustelujen aiheet ovat kepeitä ja mielenkiintoisia, on ryhmän henkikin hyvä. Doulat ajattelivat mui-

den doulien olevan ymmärtäväisiä ja kiinnostuneita toistensa kokemuksista. Doulien mukaan yksi syy ryhmän lämpimään ilmapiiriin olikin ryhmäläisten kiinnostus samantyyppisiin asioihin; vauvoihin, raskauksiin ja luonnonmukaiseen synnytykseen. Hyvää ilmapiiriä selitettiin myös mukavilla ja pitkäaikaisilla ohjaajilla. Uutena ryhmään tullut doula kertoi yllättyneensä siitä, kuinka hyvin hänet oli otettu mukaan.

Mä tunnen hyvin muutamia doulia, joittenka kanssa tulen ite hyvin juttuun. Niin mulla on tavallaan tän ryhmän sisällä semmonen oma tukiverkosto tavallaan, joittenka kans tulee sitten puhuttua sitä mukaa kun tarvii puhua. Jos on hyvä olo siitä et joo, tolta nyt voi kysyä mitä toi tyyppi tekee, niin sit sille tulee soitettua ja kysyttyä että hei, mitä mä nyt oikeen teen täällä. Ja nimenomaan siinä myöskin niitten kokemusten jakamisessa on oikeesti ihan tosi hieno juttu, et on joku jolle voi soittaa sen jälkeen kun on mennyt tosi hienosti. Ite pääsee sieltä sairaalasta pois ja leijuu puol metriä maanpinnan yläpuolella ja ajattelee että tämä doulaaminen on parasta ikinä.

Varadoulaa pidettiin erittäin hyvänä vertaistuen saamisenkin kannalta. Hyvän varadoulan kanssa oli mahdollisuus jakaa kokemuksia ja mielipiteitä tukisuhteiden aikana ja saada varmuutta ja tietoa toinen toisiltaan. Yksi doulista kertoi varadoulan auttavan äidin toiveiden selkiyttämässä. Uusi doula piti tärkeänä ja mieluisana sitä, että sai kertoa itseäänkin uudemmalle doulalle toiminnasta ja siitä, miten asiat ovat hänen kohdallaan menneet. Yksi doulista oli itselleen luonteenomaisesti hakenut tukea itseään kokeneemmasta doulasta.

7.3.2 Ohjaajilta saatu tuki ja muut tuen lähteet

Kaikki haastatellut doulat olivat tietoisia siitä, että ohjaajilta voi saada tukea tarvittaessa. Doulat joilla oli kokemusta tukisuhteista, olivat hakeneet neuvoa ohjaajilta. Doulat olivat soittaneet ohjaajille purkaakseen näille kokemuksiaan. Vaikeissa tapauksissa oli järjestetty kasvokkainen tapaaminenkin. Doulat kokivat saaneensa apua sitä tarvittaessa ja kaikilla doulilla oli vahva käsitys siitä, että vaikean paikan tullen he eivät jäisi yksin. Vastaajien mukaan doulan tulee itsensä olla aktiivinen tukea tarvitessaan, kukaan ei sitä tule erikseen tarjoamaan. Doulat olivat

hakeneet ohjaajilta tukea vaikeissa tilanteissa, jolloin he olivat kaivanneet joko vahvistusta ajatuksilleen tai suoranaisia neuvoja. Jotkut doulista ovat halunneet purkaa ikävät asiat ohjaajille ja käsitellä toteutuneita synnytyksiä ryhmässä kevyemmin ja pinnallisemmin. Yksi doulista kertoi myös kysyneensä ohjaajilta doulistta, jotka olivat kohdanneet samantyyllisiä tilanteita. Kyseinen doula käytti käsitettä *täsmävertaistuki* kuvaamaan kaipaamansa tukea. Vaikka doulat kokivat saaneensa ohjaajilta tukea sitä tarvitessaan, pidettiin doulien työnohjauskuviota epäselvänä.

Muina tuen lähteinä haastatteluissa tuli esiin oma puoliso ja omat henkilökohtaiset tukiverkostot. Omat tukiverkostot tukevat doulia käytännön asioissa ja mahdollistavat toimimisen tukihenkilönä. Jos doulalla on omia lapsia eikä ketään, jolle antaa omat lapset hoitoon synnytyksen käynnistyttyä, on doulana toimiminen doulien mukaan käytännössä mahdotonta.

7.3.3 Koulutusta

Doulien näkemys saamastaan koulutuksesta ja sen tarpeesta on saatu kuuluviin sekä kyselylomakkeen että haastattelujen avulla. Vaikka saatuun koulutukseen oltiin pääasiassa tyytyväisiä, eivät kaikki doulat pitäneet sitä kuitenkaan riittävänä. Enemmistö doulista koki lisäkoulutuksen tarpeelliseksi. Kouluttaminen nähtiin tärkeänä erityisesti toiminnan alussa ja useat doulat ilmaisivat yllättyneensä saamaansa vähäistä alkukoulutusta.

Vaikka suuri osa doulista ilmaisi lisäkoulutuksen tarpeensa, oli vastaajien joukossa myös doulia, joiden mielestä doulan ei tarvitse olla erikseen kouluttautunut. Näiden doulien mukaan tukea voi, vaikkei itsellä olisikaan asiasta tietoa tai kokemusta. Näiden vastaajien mielestä doulan tärkein tehtävä on tukihenkilönä olla läsnä ja kannustaa äitiä synnytyksen hetkellä. Nämä doulat luottavat vaistoonsa ja uskovat vastuun terveydenhoidollisista asioista ammattihenkilöille. Nämäkin doulat pitivät tärkeänä tietoa siitä, kehen he voivat tukeutua vaikeissa tilanteissa. Toisten vastaajien näkemys doulan roolista oli päinvastainen. Heidän mielestään myös vapaaehtoistyöntekijältä voi vaatia perusvalmiudet ja läsnäolo tärkeintä -

ajattelu tuntuu estävän apuna olemista. Eräskin haastateltava kertoi, että muiden maiden doula-koulutuksia järjestävät organisaatiot edellyttävät kokeen suorittamista, jotta henkilö voi edes kutsua itseään kyseisen organisaation doulaksi.

Vapaaehtoistyön ristiriitaiseen luonteeseen viitattiin useassa vastauksessa. Molempien näkökulmien edustajat olivat yhtä mieltä siitä, ettei tiedollinen kouluttaminen saisi viedä kuitenkaan tilaa synnytyskokemusten jakamiselta. Haastattelujen perusteella ilmeni, että doulan omalla koulutuksella ja ammatilla oli monen doulan kohdalla vaikutusta sekä työnohjauksen tarpeeseen että ensimmäisen tukisuhteen ottamiseen. Erityisesti rohkeutta ensimmäisen tukisuhteen ottamiseen selitettiin kokemuksella, jota oman työn ja koulutuksen kautta oli saatu. Yksi doulista kertoi, että koska hän oli nähnyt monia synnytykseen verrattavia tilanteita, hänen oli helpompi ottaa ensimmäinen tukisuhde nopeasti. Toinen haastateltu kertoi lukevansa paljon, ja tästä syystä luki paljon myös doulaamiseen liittyvistä asioista. Yhden vastaajan mielestä doulan tärkein tehtävä on olla henkisenä tukena, johon ei kirjaviisautta tarvita. Kyseinen vastaaja halusi säilyttää doulaamisen harrastuksena, erillisenä työstään. Hän kertoi toimivansa doulana äidin ja naisen roolissa. Hänelle oli tärkeää, ettei rooli sekoittuisi ammattilaisen rooliin. Työnään hän toimi ihmissuhdeammattissa, kuten puolet määrälliseen kyselyyn vastanneista, jotka ovat koulutuksensa ja työkokemuksensa kautta saaneet tietoa, jota doulanakin tarvitaan.

Doulat kokivat saaneensa tietoa erilaisista synnytyksen tukemiseen liittyvistä aihealueista monipuolisesti. Myös koulutuspaketti, jonka Helsingin doula-toiminnan ohjaaja välitti, sisälsi kattavasti tietoa eri aihealueista; odotuksesta, synnytyksestä ja siihen liittyvistä asioista. Yhteisissä kokoontumisissa tietoa käsiteltiin yhdessä keskustellen tai ohjaajien, doulan tai jonkun vierailijan kertomana ja opastamana. Lisäksi doulille oli järjestetty tutustumiskäyntejä erilaisiin paikkoihin. Tyypillisiä tutustumiskohteita olivat olleet pääkaupunkiseudun eri synnytyssairaalat. Synnytyssairaaloissa oli käyty tutustumassa kulloisenkin sairaalan toimintakulttuuriin ja käytäntöihin. Sairaaloiden lisäksi doulat olivat käyneet mm. lapsettomuusklินิกalla sekä tyttöjen talolla. Pitkään mukana ollut doula kertoi osallistu-

neensa viikonlopun mittaiselle imetyksen ohjaus -kurssille sekä ulkomaille erilaisiin tutustumiskohteisiin. Toisinaan koulutusta jakoivat doulat toisilleen, yhdellä kerralla oli esimerkiksi yksi doulista kertonut muille omista kokemuksistaan englannin doula-kurssista.

Doulien mukaan ryhmän ohjaajat ehdottavat usein erilaisia aiheita vierailijoiden ja tutustumiskäyntien sekä teemojen suhteen. Ryhmän ohjaajien kokemukseen ja tietoon luotettiin ja doulat pitivät luonnollisena sitä, että suuri osa ehdotuksista tulee heidän kauttaan. Doulat ajattelivat, että ryhmänohjaajilla on jo työnsä puolesta niin paljon tietämystä ja kokemusta, että he osaavat myös arvioida, millaisesta tiedosta doulat hyötyvät. Doulat kertoivat myös itse ehdotelleensa erilaisia aiheita, joista he halusivat kuulla enemmän. Doulat kokivat, että heidän toiveitaan ja ehdotuksiaan oli otettu hyvin huomioon ja niitä oli toteutettu.

Doulat olivat tyytyväisiä saamaansa koulutukseen ja he ajattelivat sen olevan tärkeää doulana toimimisen kannalta. Alla olevassa sitaatissa doula kertoo oman näkemyksensä saamastaan koulutuksesta.

Et sit on ymmärrys laajempi, että siis kun harvalla on ihan perinteinen et on niin monenlaisii raskauksia ja sitten et vähän sitä ymmärrystä laajentaa. Et mun mielestä se doulatoiminta on siinä just hyvä, et monipuolisesti käyää niitä siihen liittyviä aihealueita.

Vaikka koulutusta pidettiin hyvänä ja kiinnostavana ja vaikka aiheet toistuvatkin ajan saatossa, olivat koulutuksen aiheet sattumanvaraisia. Pitkään mukana olleet doulat olivat käsitelleet erilaisia aihealueita eniten. Usea haastateltu kertoi, että tiedon saamisen monipuolisuus riippuukin siitä, mihin aikaan on tullut mukaan doula-toimintaan.

Nää mein kokoontumiset on silleen, että niitä joka vuosi suunnitellaan ja tietysti sitten ne jotka on ollu monta vuotta mukana niin ne on käyny erilaiset asiat läpi monta kertaa. Mut se, et missä vaiheessa kukakin sattuu tulemaan mukaan, ni se tietysti vaikuttaa sitten että onko mitäki tullu käsiteltyä ennen sitä ensimmäistä suhdetta.

Haastateltujen mukaan koulutusten aiheena on tällä hetkellä monesti luonnonmukaiseen synnytykseen liittyvät asiat.

7.3.3.1 Omaehtoisella koulutuksella työkaluja ja varmuutta toimintaan

Osa doulista kertoi kouluttautuneensa ensikodin ulkopuolella. Itseään ahkerasti kouluttanut vastaaja kertoi saavansa varmuutta toimintaansa kouluttautumisensa kautta. Hän ajatteli osaavansa ja tietävänsä paljon ja näin ollen hänellä oli vahva tunne siitä, että hän pystyy auttamaan äitiä synnytyksessä. Kyseinen doula ajatteli pystyvänsä tarjoamaan äideille erilaisia vaihtoehtoja synnytyksen tukemisessa, mikäli äiti on niistä kiinnostunut. Vaikka kouluttautunut doula piti taitoaan ja tietojaan tärkeänä itselleen, hän ei pitänyt sitä vaatimuksena muille doulille. Hänen mukaansa jokainen voi kouluttautua niin paljon kuin itse haluaa tai olla kouluttautumatta.

Doulien haastattelut auttoivat ymmärtämään kyselylomakkeiden pohjalta saatua kuvaa doulien tiedonjanoisuudesta. Kyselylomakkeissa ilmeni, että enemmistö doulista haluaa lisätietoa kaikista aihealueista, huolimatta siitä kuinka hyvin he niissä kokevat pärjäävänsä. Haastattelujen perusteella kävi ilmi, että tiedonjanoisuus saattaa liittyä doulien vahvaan toimintaan sitoutuneisuuteen ja kiinnostuneisuuteen kaikkeen siihen liittyvästä. Doulat kertoivat lisäkouluttautumisen tuovan myös varmuutta doulana toimimiseen.

Ihan mitä tahansa kukaan keksii. Minua kiinnostaa kaikki. Olen tällainen tietosyöppö. Mä luulen, et se on ihan motivaatiosta kiinni, että vaikka kokee tietävänsä paljon ja olevansa hyvä, niin sittenkin vielä kokee haluavansa sitä tietoa koska kokee tämän asian niin tärkeeks. Haluaa tarjota paljon. Siitä se varmaan on kiinni.

On kaikenlaisia tekniikoita, mitä voi käyttää helpottamaan synnyttäjän oloa. Itselläkin varmempi olo mennä synnytykseen kun tietää että osaa jotain. Et voi oikeesti tehdä jotain. Vaikka se henkinen tuki onkin se tärkein, mut sit on ihan kiva itellekkii että on myös jotain niinku kättä pitempää.

Vaikka doulat pitivät kokemusten jakamista tärkeimpänä työnohjauksena, koettiin koulutus myös tärkeänä. Doulat kertoivat, että doulaa tarvitsevat äidit tiedostavat enenevässä määrin doulien toimenkuvan erilaisten menetelmien osaajina. Tämä saattaa johtaa siihen, että doulat hakeutuvat omaehtoiseinkin koulutuksiin esimerkiksi akupainantakurssille, joogakurssille ja imetysohjauskurssille. Tämä tuli ilmi haastatteluissa. Doulat näyttivät ajattelevan, että kaikkien tulee joka tapauksessa saada toimia doulana oman kiinnostuksensa pohjalta, onhan kyse vapaaehtoistyöstä.

7.3.3.2 Äitien ja doulien tarpeet yhteen vastavuoroisuuden periaatteen toteutumiseksi

Erään haastatellun mukaan se, että ei ole olemassa minkäänlaista määritelmää sille, millainen doulan tulee olla, siirtää vastuuta doulaa tarvitsevalle äidille. Josakin määrin äiti saakin valita doulansa. Äitien soittaessa Ensikodille, työntekijät kartoittavat äitien toiveita doulaa kohtaan. Doulaa tarvitsevat äidit ja heidän toiveensa esitellään doulille yhteisissä tapaamisissa. Doulat voivat itse ilmoittautua doulaksi kyseiselle äidille, mikäli tuettava tuntuu heille itselleen sopivalta. Yksi haastatelluista kuitenkin toivoi, että äideistä olisi vieläkin enemmän tietoa tukisuhteita jaettaessa. Tiedosta hyötyisivät sekä äidit että doulat; doulat saisivat toimia omista lähtökohdistaan käsin ja äidit saisivat varmemmin tarvitsemaansa tuen. Doulat toivat esiin, että yhteisten koulutusten aiheena on usein erilaiset luonnonmukaiseen synnytykseen liittyvät asiat. Kuitenkaan kaikki doulat eivät kokeneet luonnonmukaista synnytystä ja siihen tukemista omakseen. Heille tärkeintä oli olla henkisenä tukena. Näille doulille luonnonmukaiseen synnytykseen kouluttautuminen tuntui jopa vaatimukselta.

Must tässä on vähän sellasta trendiä ollu, että toiset äidit on tämmösiä niinku luomusynnyttäjiä, jotka haluaa synnyttää ilman kivunlievitystä ja on hirveen tietosia kaikesta että mitä sitten voi tehdä. Ja meil on sellasia doulia jotka osaa hirveesti kaikkee, siis vaikka akupainantaa ja ties mitä juttuja. Ja sitten taas jotkut ei osaa ja ei välttämättä oo semmosista niin innostuneitakaan. Et mä jotenkii omalta kohaltani suhtaudun vähän ristiriitaisesti, mietin et miten mun pitäis

suhtautua. --- Mä oon ehkä vähän tahtomattanikin erikoistunu tässä doulahommassa siihen raskauden aikaseen tukemiseen että, mä en ehkä sitä osannu aatella.

7.3.4 Doulien kokemus saamastaan arvostuksesta

Haastatellut doulat olivat yhtä mieltä saamastaan arvostuksesta. Arvostuksesta puhuttaessa viitattiin hyviin tarjoiluihin, mielenkiintoisiin tutustumiskohteisiin ja siihen, että doulat saivat esittää toiveita esimerkiksi tutustumiskäyntien kohteista ja koulutuksen aiheista. Doulat kokivat, että heidän toiveisiinsa oli vastattu. Lisäksi doulille on järjestetty vapaampia tapaamisia joulu- ja kevätkuuhlan merkeissä sekä tutustumiskäyntejä myös ulkomaille. Pidempään mukana ollut doula oli päässyt tutustumiskäynneille myös ulkomaille. Hän piti sitä palkkiona ja kiitoksena tehdystä vapaaehtoistyöstä.

Jos on jotain erityistä mitä halutaan järjestettäväks, niin sitten ollaan kyllä aika suoraan esitetty toiveita---ja aika hyvin ensikoti on kyllä niitä sitten järjestänyt toiveiden mukaan.

Varsinkii siis sillon alkuvuosina niin tänne oli aina kiva tulla. Täällä pidettiin hyvää huolta meistä ja tarjottiin herkkuja ja oli hyvää seuraa.

7.4 Doulien ehdotuksia työnohjauksen kehittämiseksi

Doulien ehdotuksia työnohjauksen kehittämiseksi kerättiin sekä kyselylomakkeella että haastatteluilla. Doulilla oli erilaisia ehdotuksia työnohjauksen kehittämiseksi. Ehdotukset kohdistuivat sekä aloittavien että pidempään mukana olleiden doulien työnohjaukseen. Doulat ehdottivat seuraavanlaisia asioita vastaaloittaneille doulille:

- peruskoulutuksen järjestämistä
- alkuhaastattelua

- perustiedon jakamista esimerkiksi oppaan, pienen kirjasen tai internet-sivuston muodossa
- itsenäisesti tehtävää koulutuspakettia kirjallisine tehtävineen
- mentorointimallia, jossa kokeneempi doula perehdyttäisi vasta-aloittanutta doulaa ja ottaisi tämän mukaansa ensimmäisiin synnytyksiin
- erillistä kokoontumista omien synnytyskokemusten jakamiseen niille doulille, joilla on suuri tarve puhua ja käsitellä niitä
- toiminnan vaatimasta sitoutumisesta keskusteleminen
- vapaaehtoistyön roolista ja rajoista keskusteleminen
- rohkaisua ja kannustusta.

Ajatus alkuhaastattelusta jakoi doulien kesken mielipiteitä. Vasta-aloittanut doula ajatteli alkuhaastattelun karsivan ihmisiä pois. Hänen mielestään toimintaan on ollut mukava tulla juuri siitä syystä, että se on ollut niin avointa. Hän ajattelee, että sellaiset henkilöt joille toiminta ei sovi tai jotka ei sitoudu, karsiutuvat kyllä itsensä pois. Osa doulista oli ehdottomasti alkuhaastattelun kannalla. Heidän mukaansa alkuhaastattelusta voisivat hyötyä sekä doulaksi hakeutuvat että ohjaajat. Doulaksi hakeutuvat voivat alkuhaastattelun aikana kysyä itseään kiinnostavista asioista ja selkiyttää itselleenkin, onko tämä heille oikeanlainen vapaaehtoistyön muoto. Alkuhaastattelun ajateltiin olevan oivallinen paikka myös omien synnytyskokemusten käsittelemiseen, mikäli henkilöllä on siihen tarvetta. Toisaalta alkuhaastattelu tuo ohjaajille turvan siitä, ketkä tukihenkilöiksi pääsevät. Haastateltu ei ollut ollenkaan varma, onko asia ollut koskaan ongelma. Hän itse oli miettinyt, että kuinka ohjaajat voivat estää sellaisia doulia ottamasta tukisuhteita, joiden he katsovat olevan siihen syystä tai toisesta vääränlaisia.

Mä luulen että siinä vaiheessa kun ihmisten pitää sanoa ääneen niitä ajatuksia siitä, et mitä odotuksia ja jotenkin et minkälainen mielikuva on siitä, että mitä doula tekee, niin se varmaan selventää sille doulalle itselleen, että onks tää nyt sitä mitä ite haluaa tehdä. Luulen että se vois olla ja kun on semmosia ihmisiä jotka tulee muutamaa tapaamiseen ja ne käy ehkä yhdessä synnytyksessä tai ei yhteensäkään ja sen jälkeen niitä ei enää koskaan näy. Se on varmaan semmonen tilanne, missä se henkilö ite ei oo ehkä ajatellu loppuun

asti sitä, et miten paljon työtä se oikeesti vaatii se että synnyttämään mennään tai mikä se sitten kellekin on se syy että.

Seuraavat ehdotukset kohdistuivat pidempään toiminnassa mukana toimineiden doulien työnohjaukseen. Doulat haluavat:

- tiedollista sekä käytännöllistä jatkokoulutusta eri aihealueista
- kokemusasiantuntijoiden vierailut, jolloin voisi oppia esimerkiksi synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuneen äidin kokemuksesta
- ohjaajien säännöllinen puhelinsoitto doulille.

Lisätietoa ja etenkin käytännön opetusta toivottiin erilaisista lääkkeettömistä ja luonnonmukaisista menetelmistä kuten akupainannasta, hieromisesta sekä erilaisista rentoutumisharjoitteista, synnytysasentoihin opastamisesta ja lapsen ja äidin vuorovaikutustaitojen kuunteluharjoituksista. Lisätietoa doulat toivoivat myös kätilön roolista synnytyksessä, eri kulttuurista tulevien äitien tukemisesta sekä lastensuojelullisesta näkökulmasta puhumista.

Osa ehdotuksista ja toiveista liittyi laajemminkin doulatoimintaan. Kaksi vastaajista toivoi, että toimintaa mainostettaisiin enemmän, jotta doulat saisivat lisää tuettavia äitejä. Yhtenä ehdotuksena nousi vuosittainen puhelimitse tehtävä yhteydenotto kaikkiin douliin. Puhelussa kyseltäisiin doulien kuulumisia ja kysyttäisiin onko toiminta ollut odotusten mukaista. Joissakin tapauksissa doulat toivoivat, että doulaa tarvitseville selkiytettäisiin jo puhelun aikana doulapalvelun roolia. Toisinaan doulia on tilattu lastenvahdeiksi siksi aikaa, kun perheen uutta lasta ollaan synnyttämässä.

8 YHTEENVETO JA POHDINTAA

Luvussa kootaan yhteen tutkimuksen tuloksia ja käsitellään niitä suhteessa tutkituun tietoon. Lopuksi arvioidaan tutkimuksen toteutumista ja esitetään ehdotuksia saatujen tulosten pohjalta.

8.1 Tutkimuksen tarkoitus ja kuvaus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda Helsingin ensikodin vapaaehtoisten doulien näkemyksiä esiin saamastaan työnohjauksesta. Doulat saivat esittää myös ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi. Työnohjausta tarkasteltiin vapaaehtoistyön näkökulmasta, jotta saatiin tietoa siitä, kuinka juuri nämä vapaaehtoistyöntekijöinä ja ei-ammattilaisen tiedoin ja taidoin toimivat doulat kokevat pärjäävänsä ja millaiselle työnohjaukselle heillä on tarvetta. Lisäksi tutkimuksella pyrittiin kuvaamaan synnytystukihenkilötoimintaan vapaaehtoisesti ja palkatta osallistuvaa ihmisryhmää, joka haluaa auttaa vauvaa odottavia perheitä. Yhtenä tavoitteena olikin ymmärtää vapaaehtoisten taustalla vaikuttavia motiiveja ja selvittää kuinka toimijoiden viihtymistä ja toimintaan sitoutumista voitaisiin työnohjauksen keinoin edesauttaa.

Lahden kaupungissa on doula-toiminta aloitettu helmikuussa 2010. Toiminnasta vastaavat Ensi- ja turvakoti ry:n työntekijät ovat halunneet kehittää doulien työnohjauksesta vapaaehtoistyöntekijöiden tarvetta vastaavaa. Helsingin ensikodilla on doula-toiminnasta pitkä kokemus, sillä siellä on yli kahdenkymmenen vuoden ajan tuettu vauvaa odottavia perheitä doulien avulla.

Tutkimuksen aineisto muodostui kahdestakymmenestäkuudesta palautuneesta kyselylomakkeesta sekä neljästä haastattelusta. Kyselylomakkeella kerättiin ensin yleistä tietoa doulista. Kyselylomakkeen keskeisimpänä tarkoituksena oli selvittää, millaiset henkilöt osallistuvat doula-toimintaan, mitkä ovat heidän motiivejaan ja

kuinka sitoutuneita he ovat toimintaan. Kyselylomakkeella selvitettiin myös, kuinka doulat kokevat pärjäävänsä synnytystukihenkilöinä ja millaiselle työnohjaukselle heillä on tarvetta. Haastattelujen päätarkoituksena oli tavoittaa doulien yksilölliset näkökulmat saadusta työnohjauksesta. Haastatteluilla syvennettiin myös kyselylomakkeista saatua kuvaa doula-toiminnasta. Tutkimuksessa oli neljä tutkimustehtävää.

8.2 Tulosten yhteenveto

8.2.1 Doulana toimii erilaisia, toimintaan sitoutuneita ja tiedonhaluisia naisia

Ensimmäisenä tutkimustehtävänä oli selvittää, millaisia ovat Helsingin ensikodin vapaaehtoiset synnytystukihenkilöt, mitkä ovat heidän toimintansa taustalla vaikuttavat motiivit ja kuinka sitoutuneita he ovat toimintaan. Tutkimuksen mukaan doulana toimii monenlaisia naisia. Valtaosa doulista oli korkeakoulututkinnon suorittaneita, heillä oli omia lapsia ja he olivat erittäin tiedonhaluisia.

Halu auttaa osoittautui kaikkia doulia yhdistäväksi toimintaan osallistumisen motiiviksi. Doulat olivat lähteneet synnytystukihenkilötoimintaan mukaan auttaakseen äitejä saamaan hyvän synnytyskokemuksen, jonka he näkivät tärkeänä tekijänä äitinä kasvamisen prosessissa. Doulat selittivät motiivia omalla synnytyskokemuksellaan ja kokemuksellaan ja huolellaan vallalla olevasta sairaalojen synnytyskulttuurista. Doulat haluavat omalla toiminnallaan tuoda synnytyssaleihin toisenlaista, pehmeämpää näkökulmaa kovaksi koettujen käytäntöjen rinnalle. Doulien motiivin taustalla vaikuttavat vapaaehtoisten vahvat arvot, doulilla tämä arvo on ”paremman maailman” luominen pehmeämmän synnytyskulttuurin keinoin. Myös muualla maailmassa doulat ovat nousseet vastarintaan synnytyskulttuurin muuttamiseksi pehmeämpien arvojen suuntaan. Tämä yhteiskunnallinen ilmiö ja sen näkyvyys doulien motiiveissa yllätti. Tutkimustulos doulien motiiveista osoittautuivat samansuuntaisiksi Yeungin (2002), Harjun (2003) sekä Utin (2009) tutkimustulosten kanssa. Heidän tutkimustensa mukaan yleisin motiivi toimia vapaa-

ehtoisena on halu auttaa, ja yleensä motiivin taustalla vaikuttaa vapaaehtoisen tärkeänä pitämät arvot. Tutkimusten mukaan ihminen alkaa vapaaehtoistyössä työskennellä näiden tärkeänä pitamiensä arvojen puolesta. (Yeung 2002; Harju 2003; Utti 2009.) Doulien motiiveissa näyttäytyivät vahvana myös vapaaehtois-työhön kuuluva vastavuoroisuuden periaate, sekä vapaaehtoisen että tuen kohteena olevan hyötyminen toiminnasta (Yeung 2002, 32–37, 60). Äidit saavat doulista avun synnytykseensä ja mahdollisesti paremman synnytyskokemuksen. Doulat taas saavat toiminnallaan vaikuttaa vallalla olevaan synnytyskulttuuriin ja auttaa äitejä hyvän synnytyskokemuksen saamisessa. Doulat uskoivat toimintansa vaikuttavan synnytyskokemuksiin parantavasti. Tämänlaisella uskolla on Utin (2009) tutkimuksen mukaan positiivista vaikutusta toimintaan sitoutumiseen.

Doulien toimintaan sitoutuneisuus näyttäytyy tutkimustuloksissa monella eri tavalla. Doulat ovat tutkimuksen mukaan erittäin tiedonjanoisia ja haluavat saada lisätietoa erilaisista aihealueista huolimatta siitä, kuinka hyvin he kyseisissä aihealueissa kokevat pärjäävänsä. Tiedonjanoisuuden ja kiinnostuneisuuden eri aihealueisiin voidaan ajatella kertovan vapaaehtoisten toimintaan sitoutuneisuudesta. Toimijat haluavat kehittää itseään vastatakseen entistä paremmin äitien tarpeisiin. Moni doula kertoikin kouluttautuvansa laajentaakseen ”työkalupakkiaan”. Tutkimusten mukaan itsensä kehittämällä on yhteyttä myös toimintaan sitoutumiseen. Vapaaehtoistyöntekijöiden motiivien on todettu muuttuvan toiminnassa jatkumisen myötä enemmän itselle tärkeiden asioiden toteuttamisen suuntaan ja muun muassa halu itsensä kehittämiseen näyttäytyy vahvempana motiivina pidempään toiminnassa mukana olleilla vapaaehtoisilla verrattuna toiminnan vasta aloittaneisiin. (Utti 2009, 94; Haski-Leventhal & Bargal 2008, 78.)

Helsingin ensikodin doulista puolet työskentelee ihmissuhdeammattissa. Näiden doulien voidaan ajatella olevan hyvin sitoutuneita toimintaan, sillä he näkevät ihmisten auttamisen niin tärkeäksi, että haluavat tehdä sitä vielä ammattityönsä ulkopuolellakin, vapaaehtoisesti ja palkatta. Helsingin ensikodin doulien toimintaan sitoutuminen oli vahvaa. Myös Utin (2009, 97–98) tutkimuksen vapaaehtoiset lastensuojelun tukihenkilöt olivat toimintaan sitoutuneita. Kyseisessä tutki-

muksessa vapaaehtoiset olivat sitoutuneet muun muassa tuen kohteena olevaan lapseen. Vapaaehtoisten on todettu sitoutuvan muun muassa toisiin vapaaehtoiisiin, taustaorganisaatioon, työn kohteena olevaan henkilöön tai suurempaan maailman parantavaan ideologiaan (Hakkarainen & Syrjänen 2003, 21). Helsingin ensikodin doulat ovat tutkimuksen perusteella sitoutuneet suurempaan ideologiaan paremman synnytyskulttuurin luomisesta ja sen vaikutuksesta hyvään synnytyskokemukseen ja sitä kautta hyvään äitiyteen.

Tutkimukseen osallistuneet doulat olivat olleet toiminnassa mukana eripituisia aikoja. Enemmistö mukana olevista doulista pyrkii osallistumaan yhteisiin koontumisiin vähintään joka toisella kerralla. Hakkaraisen ja Syrjäsen (2003, 21) mukaan vapaaehtoistyöntekijöiden sitoutumisen astetta voidaan tarkastella ja arvioida vapaaehtoisten osallistumisen aktiivisuutta tarkastelemalla. He tuovatkin esiin, että ihmiselle tärkeät arvot vaikuttavat myös sitoutumisen asteeseen. Koska elämän eri vaiheissa arvot vaihtelevat, myös toimintaan sitoutumisen aste vaihtelee. Vapaaehtoisten kulloisessakin elämäntilanteessa vaikuttavat arvot vaikuttavat niin toimintaan mukaan lähtemiseen (Sorri 2005, 134) kuin toimintaan sitoutumiseen ja toiminnassa jatkamiseenkin (Utti 2009, 87.) Elämäntilanteen vaikutus näkyi vaikuttavan sitoutumisen asteeseen tässäkin tutkimuksessa. Toiminnassa pitkään mukana ollut doula kertoi toiminnan aloittamisestaan, sitoutumisestaan ja aktiivisuudestaan sekä lopettamisestaan suhteessa omaan elämäntilanteeseensa.

8.2.2 Doulien arvio pärjäämisestään vaihteli eri doulien kesken

Toisena tutkimustehtävänä oli selvittää, kuinka doulat arvioivat pärjäävänsä tukisuhteen eri tilanteissa ja minkälaisilla asioilla on yhteyttä pärjäämisen tunteeseen. Doulien arvio pärjäämisestään vaihteli doulien kesken. Osa arvioi pärjäämisesä erinomaiseksi, osa taas heikoksi. Helsingin ensikodin doulien kokonaiskeskiarvoksi pärjäämisestään tuli 6.5.

Pärjäämisen tunteeseen vaikutti tutkimuksen mukaan kokemus takana olevista tukisuhteista; mitä enemmän doulalla oli kokemusta tukisuhteista, sitä paremmin

hän koki pärjäävänsä doulana. Tukisuhdekokemuksen lisäksi doulan pärjäämisen tunteeseen vaikutti doulan kokemus omasta äitiydestä ja vauvan hoitamisesta, mutta myös koulutuksen ja ammatin kautta saatu tieto ja kokemus. Kaikilla doulilla ei kuitenkaan ollut koulutusta tai ammatillista kokemusta, josta olisi suoranaista hyötyä doulana toimimiseen.

8.2.3 Doulat tyytyväisiä työnohjaukseen, työnohjaus kuitenkin riittämätöntä

Kolmantena tutkimustehtävänä oli saada doulien näkemykset kuuluviin saamaan työnohjauksesta, minkälaista työnohjausta doulat kokivat saaneensa ja oliko saatu työnohjaus riittävää. Tähän tutkimustehtävään saatiin vastauksia sekä kyse-lylomakkeista että haastatteluaineistosta. Haastatteluihin osallistuneet doulat olivat tyytyväisiä saamaansa työnohjaukseen ja kokivat saaneensa sitä monipuolisesti. Doulat ajattelivat, että tarpeen tullen he saavat tukea, mutta omalla aktiivisuudella on suuri merkitys tuen saamisen kannalta.

Tukisuhdekokemusten jakamista doulat pitivät kaikkein tärkeimpänä työnohjauksena, jolle tulee olla aikaa jokaisella kokoontumiskerralla. Doulat pitivät muiden kokemuksista oppimista tärkeänä etenkin toiminnan alkuvaiheessa. Tutkimuksen mukaan työnohjauksen tärkein tehtävä vapaaehtoistyössä onkin tukihenkilöiden kokemusten kuunteleminen ja kokemuksista keskusteleminen (Lahtinen 2004, 34, 63; Porkka & Salmenjaakko 2005, 30–31). Doulien mukaan tukisuhdekokemusten jakamiseen ei ole järjestetty riittävästi mahdollisuuksia. Yhteiset kuukausittaiset kokoontumiset eivät riitä turvaamaan doulien tuen tarvetta tukisuhteen ja mahdollisen ongelman ollessa ajankohtaisia. Doulille oli muodostunut kuitenkin erilaisia tapoja saada tukea tarvittaessa. Näissä yhteisten kokoontumisten ulkopuolisissa kontakteissa doulat jakoivat vaikeampia kokemuksia ja tuntemuksiaan. Vaikka doulat olivat tyytyväisiä yhteisten kokoontumisten ryhmäkokoon ja henkeen, jaettiin niissä kokemukset pinnallisemmin ja kepeämmin. Pitkään mukana olleen doulan mukaan ryhmän hyvää ilmapiiriä selittikin se, että siellä puhutaan kepeistä asioista. Korhosen mukaan (2005, 68) tukihenkilöille on tärkeää, että heillä on

mahdollisuus jakaa kokemuksiaan turvallisesti. Tämän tutkimuksen doulat jakavat kokemuksiaan turvallisesti ryhmän ulkopuolella.

Saamaansa koulutukseen doulat olivat pääasiassa tyytyväisiä ja he pitivät sitä hyvänä, kiinnostavana ja monipuolisena. Enemmistö doulista piti koulutusta tärkeänä doulana toimimisen kannalta. Tutkimustenkin mukaan vapaaehtoistyöntekijät tarvitsevat toimintansa tueksi työnohjausta, vaikka vapaaehtoistyötä pidetään lähtökohtaisesti tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin tehtävänä (Harju 2003, 192; Nyland & Yeung 2005, 32; Porkka 2009, 61). Vaikka doulat olivat tyytyväisiä saamaansa koulutukseen, pitivät he sitä vähäisenä ja toiminnan alkuvaiheessa jopa riittämättömänä. Eri aihealueiden käsittelyä pidettiin sattumanvaraisena, saatuun koulutukseen vaikutti se, milloin oli tullut toimintaan mukaan. Doulat pitivät tärkeänä, että koulutuksella taattaisiin jokaiselle doulalle perustietoa ja -taitoa toimintansa tueksi. Myös Utti (2009, 109) kehoittaa kiinnittämään huomiota aloittelevien tukihenkilöiden työnohjaukseen.

Doulat pitivät myös lisäkoulutusta tärkeänä. Osa doulista kertoi kouluttautuneensa ensikodin ulkopuolella. Ensikodin ulkopuolella käydyt koulutukset liittyivät aiheisiin, joista doulat olivat itse kiinnostuneita ja joita he pitivät tärkeinä. Ulkopuolista koulutusta saaneet doulat korostivat jokaisen doulan oikeutta toimia oman kiinnostuksensa pohjalta. Vaikka lisäkouluttautumista pidettiin tärkeänä, sitä ei vaadittu muilta doulilta. Tukihenkilöille tulisi tarjota lisäkoulutusta vapaaehtoisen oman kiinnostuneisuuden mukaan. (Syrjänen 2003, 62; Korhonen 2005, 68–69.)

Doulien näkemykset koulutuksen tarpeesta vaihtelivat ja herättivät erilaisia mielteitä doulien keskuudessa. Vapaaehtoistyössä näkyvä ristiriita koulutuksen tarpeesta on tullut ilmi muissakin vapaaehtoistyötä käsittelevissä tutkimuksissa. Koska vapaaehtoistyön ajatellaan olevan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin tehtävää, herättää koulutuksen tarve monissa toimijoissa ja vapaaehtoistyötä organisoivissa tahoissa kielteisiä ajatuksia. (Mönkkönen 2005, 296.) Vapaaehtoistyöhön liitetään yhtenä periaatteena ei-ammattimaisuuden periaate eli toimiminen tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001,

34–35). Tämä periaate ei kuitenkaan enää kaikkialla toteudu, sillä monet vapaaehtoistyöntekijät kokevat toimivansa asioiden parissa, joihin tarvittaisiin ammatillista osaamista (Karjalainen & Saranpää 2002, 3). Näkemykseen koulutuksen tarpeesta vaikutti doulan oma koulutus ja ammatti, työkseen ihmisten auttamista tekevä doula ei nähnyt saamaansa työnohjausta edes työnohjauksena. Vapaaehtoiset, jotka toimivat sekä ammattilaisen että vapaaehtoistyöntekijän roolissa on nähty muissakin tutkimuksissa haasteellisina työnohjauksen kannalta (Porkka 2009, 66). Vapaaehtoistyön suurimpia ristiriitoja onkin tutkimusten mukaan tasapainoilu maallikkouden ja ammatillisuuden välillä (Mönkkönen 2005, 288–289; Mykkänen-Hänninen 2007, 20). Tässäkin tutkimuksessa kyseinen ristiriita tuli erityisen näkyväksi ja vaikka kyseinen ristiriita oli yleistä vapaaehtoistyössä, se yllätti vahvalla aineistosta erottautumisellaan.

Doulat olivat yhtämieltä saamastaan arvostuksesta. Doulat kokivat saaneensa arvostusta ja sitä välitettiin heille muun muassa hyvillä tarjoiluilla, mielenkiintoisilla tutustumiskäynneillä, vapaamuotoisilla virkistysretkillä sekä doulien toiveiden huomioon ottamisilla. Näitä asioita pidettiin kiitoksena vapaaehtoisten tekemästä vapaaehtoistyöstä. Kokemus arvostuksesta vaikuttaa omalta osaltaan vapaaehtoisten sitoutumiseen ja toiminnassa jaksamiseen (Korhonen 2005, 67–69; Utti 2009, 103).

8.2.4 Doulien ehdotukset toiminnan kehittämiseksi

Viimeisimpänä tutkimustehtävänä oli saada doulien ehdotukset kuuluviin toiminnan, erityisesti työnohjauksen kehittämiseksi. Ehdotuksia kerättiin ensin kyselyjen avulla. Tämän jälkeen ehdotuksia ja niiden taustalla olevaa ajattelua syvennettiin vielä haastattelujen avulla. Saadut ehdotukset tuovat esiin doulien tarpeen työnohjauksesta. Tarpeen taas voidaan ajatella kohdistuvan asioihin, joista on puutetta tai joihin ei olla tyytyväisiä.

Doulien suorat ehdotukset liittyivät etenkin toiminnan alkuvaiheen tukemiseen. Doulille oli tärkeää, että kaikilla ensikodin doulilla olisi doulan työssä tarvittavat

perustiedot hallinnassa. Tätä perustietoa ehdotettiin jaettavan monella eri tavalla. Doulilla oli myös tarvetta eettiseen pohdintaan etenkin toiminnan alussa. Tämä tarve näyttäytyi sekä uudemmilla että jo pitkään mukana olleilla doulilla. Eettisen pohdinnan ajateltiin liittyvän doulan rooliin ja toimenkuvaan sekä omiin toiminnan taustalla vaikuttaviin motiiveihin.

Doulien ehdotukset käsittelivät myös tuen jakamista pidempään mukana olleille doulille. Näissä ehdotuksissa toivottiin lisäkoulutuksen järjestämistä eri tavoin, pääasiassa toiveet koskivat kuitenkin luonnonmukaiseen synnytykseen tukemiseen tarvittavia tietoja ja taitoja.

Osa ehdotuksista koski doula-toiminnan kehittämistä laajemmin. Näissä toiveissa tuli kuuluviin doulien tarve saada toimia doulana omista lähtökohdistaan ja kiinnostuksistaan käsin. Doulat toivoivat saavansa enemmän tietoa doulaa tarvitsevien äitien toiveista, jotta he voisivat tarjota tukeaan osaamistaan ja kiinnostustaan vastaavissa asioissa.

Helsingin ensikodin doulien toiveet koskivat niin uusien kuin pidempäänkin mukana olleiden doulien työnohjauksen tarvetta. Tukihenkilöillä on muidenkin tutkimusten mukaan tarvetta työnohjaukseen koko toiminnassa mukana olon ajan. Vaikka työnohjauksen tarve on suurinta toiminnan alussa, tarvitsevat vapaaehtoiset konkreettista tukea ja ohjausta sekä kannustusta myös toiminnan jatkuessa. (Utti 2009, 109; Haski-Leventhal ja Bargal 2008, 78.)

8.3 Tutkimuksen arviointi

Tutkimuksen *teoreettinen viitekehys* osoittautui tarkoituksenmukaiseksi tässä tutkimuksessa. Tutkimuksen tulokset osoittautuivat yhdenmukaisiksi taustateorian kanssa ja mahdollistivat tutkimustulosten vertailun aihetta käsittelevään yleisempään tutkimustietoon.

Aineistonkeruu onnistui hyvin sekä määrällisessä että laadullisessa osiossa ja toi tarkoituksenmukaista tietoa tutkimuksen kannalta. Kyselylomakkeilla saatiin edustava otos, sillä 78,78 % Helsingin ensikodin doulista palautti kyselylomakkeen huolellisesti täytettynä. Vastausprosentti kertoo paljon tutkimuksen luotettavuudesta, se kertoo kuinka moni otokseen valituista täytti ja palautti kyselylomakkeen (Vehkalahti 2008, 44). Tulosten luotettavuuteen kiinnitettiin huomiota esitestaamalla kyselylomakkeet. Hyvään otokseen on voinut vaikuttaa myös henkilökohtaisen kontaktin muodostaminen tutkimuksen kohderyhmään ennen kyselyjen lähettämistä. Vaikka kyselylomakkeilla saatu otos on pieni verrattuna määrälliseen tutkimukseen yleensä, saatiin aineiston avulla edustava kuva Helsingin ensikodin doulatoimintaan osallistuvista henkilöistä, heidän motiiveistaan ja toimintaan sitoutumisestaan. Määrällinen tutkimus osoitti myös tukisuhdekokemuksen vaikutuksen doulan pärjäämisen tunteeseen. Vastaavaa vaikutusta ei ilmennyt määrällisellä aineistonkeruulla suhteessa koulutukseen tai ammattiin, vaikka haastattelut toivat niiden vaikutuksen esiin. Määrällinen aineistonkeruu toi vastauksia niihin kysymyksiin, joihin se oli tarkoitettu.

Laadullisen osion tarkoituksena oli syventää kyselylomakkeiden pohjalta noussutta kuvaa sekä tuoda näkyviin doulien yksilölliset näkemykset työnohjausta koskien. Haastateltavien valinta toteutettiin harkintaa käyttäen kappaleessa 6.2.3 *haastateltavien valinta ja haastattelujen olosuhteet* kuvatulla tavalla. Haastattelut onnistuivat sekä syventämään aiempaa aineistoa että tuomaan uutta tietoa. Laadullisen aineistonkeruun avulla saatiin myös kuuluviin doulien erilaisia näkemyksiä. Haastattelujen onnistumista varmistettiin esihaastatteluilla. Kahden menetelmän käyttö toi näkyväksi laajempaa näkökulmaa, kuin mitä yhdellä menetelmällä olisi saatu.

Tutkimuksessa *analysoitiin* sekä määrällistä että laadullista aineistoa. Määrällisen aineiston analyysi onnistui hyvin, sillä kaikki lomakkeet oli täytetty huolellisesti ja selvästi. Näinollen voidaankin olettaa, että vastaajat ovat ymmärtäneet kysymykset oikein. (Roslakka 2009, 8.) Saatujen vastausten laatu kertoo omalta osaltaan luotettavuudesta (Vehkalahti 2008, 44). Määrällisen tutkimusosion luotettavuuteen

kiinnitettiin huomiota myös tarkastamalla syötetty aineisto useaan otteeseen. Laadullisen aineiston analyysi toteutettiin myös huolellisesti. Haastatteluaineisto tallennettiin ja se kirjoitettiin puhtaaksi sana sanalta. Puhtaaksi kirjoitettu aineisto luettiin ja äänitykset kuunneltiin useaan kertaan. Aineistoa ryhmiteltäessä otettiin huomioon kaikenlaiset doulien näkemykset. Raportoitaessa ne kaikki tuotiin myös kuuluviin.

8.3.1 Saadut tulokset

Tutkimuksella saatiin vastaus kaikkiin neljään tutkimustehtävään. Osa tutkimustuloksista oli linjassaan muun vapaaehtoistyötutkimuksen kanssa, osa tuloksista yllätti. Vapaaehtoisten työnohjausta on tutkittu vähän, ja doulien työnohjausta ei ollenkaan. Tutkimus toi näin ollen esiin uutta tietoa juuri doulana toimivien vapaaehtoistyöntekijöiden työnohjauksen tarpeesta.

Tutkimuksen mukaan doulana toimivilla vapaaehtoisilla on tarvetta työnohjaukseen. Doulat tarvitsevat näkemyksensä mukaan mahdollisuuden kokemusten jakamiseen ja muiden kokemuksesta oppimiseen sekä koulutusta doulan tehtävään. Enemmistö doulista piti kokemusten jakamista erityisen tärkeänä. Vaikka doulille mahdollistetaan kokemusten jakaminen doulien yhteisissä, kuukausittaisissa koontumisissa, oli doulille muodostunut kokoontumisten ulkopuolisia paikkoja, joissa kokemuksia jaettiin tukisuhteiden ollessa ajankohtaisia. Näin doulat varmistivat itse riittävän tuen sitä tarvitessaan. Se, että doula-ryhmä ei hyvästä ilmapiiristään ja samanhenkisistä doulista huolimatta ollutkaan paikkana ”oikea” vaikeiden kokemusten ja asioiden jakamiseen, yllätti. Lahtisen (2004, 57, 63) mukaan ryhmätyönohjauksen hyödyt edellyttävät turvallisuuden tunnetta ja ryhmäläisten kiintymystä ryhmään (Korhonen 2005, 68). Voisiko vapaaehtoistyöhön liitetty periaate yhteisestä ilosta olla tämän ilmiön taustalla? Yhden haastatellun mukaan ryhmästä ei koskaan saa tehtyä sellaista, että hän voisi siinä jakaa vaikeimpia kokemuksiaan ja tunteitaan. Toisen haastatellun mukaan ryhmän ilmapiiri on hyvä kepeiden puheenaiheiden vuoksi. Moni doula nimesi doulaamisen harrastukseksi.

seen, jossa yhdistyi mukava, samanhenkinen seura ja mielenkiintoiset puheenaiheet.

Tutkimuksen mukaan vapaaehtoisia synnytystukihenkilöitä yhdistää halu auttaa synnyttäjää saamaan hyvän synnytyskokemuksen. Synnytyskokemusten hyvyteen vaikuttaa kuitenkin eri doulien omat käsitykset hyvästä. Näiden käsitysten taustalla piilevät monesti omat synnytyskokemukset. Toisen doulan mielestä luonnonomukainen synnytys on niin upea kokemus, että hän haluaa hyvästä tahdostaan auttaa muitakin saamaan vastaavanlaisen kokemuksen. Toinen doula taas voi ajatella lääkkeellisen kivunlievityksen tuovan nopeaa helpotusta ja apua äidille. Omat kokemukset tuntuvat vaikuttavan doulan tapaan tukea synnyttävää äitiä. Vapaaehtoisten tulisi saada toimia omista, erilaisista lähtökohdistaan käsin. Doulilla oli vahva käsitys motiiveistaan ja näissä motiiveissa näkyi vastavuoroisuuden periaate. Tutkimustuloksen mukaan periaate ei kuitenkaan toteutunut kaikilla doulilla. Moni doula ehdotti, että doulat saisivat entistä paremmin tietoa doulaa tarvitsevien äitien toiveista. Tämän toiveen taustalla oli toive vastavuoroisuuden periaatteen toimimisesta.

Doulien arvio omasta osaamisestaan oli tutkimuksellisesti haastava. Oma arvio pärjäämisestä on muutenkin suhteellinen käsite mitattavaksi, etenkin jos doulalla ei ole kokemusta kyseisestä asiasta. Omaan arvioon vaikuttaa paljon esimerkiksi doulan omat itselleen asettamat tavoitteet. Se, mikä toisen doulan mielestä on hyvää taitoa, on toisen doulan mielestä huonoa. Helsingin ensikodin doulien korkeaan koulutustasoon, omaan synnytys- ja äitiyskokemukseen, vahvaan kiinnostukseen, tiedonhaluun ja sitoutumiseen nähden kokonaiskeskiarvo 6.5 vaikuttaa yllättävän pieneltä. Parhaiten doulat arvioivat pärjäävänsä synnytyspelkoisen äidin tukemisessa ja vauvan hoidossa. Näistä aiheista Helsingin ensikodin koulutuspaketissa oli paljon tietoa. Koulutuspaketiksi nimitän tässä tutkimuksessa sitä koulutusmateriaalia, jota Helsingin ensikodin doula-ohjaajat olivat käyttäneet ohjatesaan douliaan. Enemmistöllä äideistä oli myös kokemusta vauvan hoidosta oman äitiytensä kautta. Heikoiten doulat arvioivat pärjäävänsä harvinaisemmissa aihealueissa; kuolleen tai vakavan lapsen syntyessä tai päihdeongelmaisen äidin tuke-

misessa. Sairaana tai kuolleen vauvan synnyttämisestä harvalla on kokemusta ja lisäksi ne ovat järkyttäviä asioita, jotka ovat kenelle tahansa vaikeita kohdata. Vaikka Helsingin ensikodin koulutuspaketti piti sisällään tietoa myös näistä asioista, on ihmisten kohtaaminen ja tukeminen vaikeaa tilanteissa, joissa he ovat joutuneet kohtaamaan näin vaikeita asioita. Doulan pärjäämiseen kannattaa panostaa, koska tutkimustulosten mukaan doulalla on merkitystä (Stein, Kennell & Fulcher 2004, 1489) synnytyksen kulussa ja pidemmällä aikavälillä myös äidin ja vauvan suhteessa. Tutkimustulokseen jossa doulan hyödyt on todettu, ovat voineet vaikuttaa myös satunnaiset asiat; tutkimukseen osallistuneet äidit ja heitä tukevat doulat.

Tutkimuksen tuomaa tietoa voidaan hyödyntää etenkin Lahdessa, sillä siellä toimintaa vasta kehitetään ja koulutuksen mahdolliset puutteet voidaan välttää ja ottaa huomioon työnohjausta järjestettäessä. Doula-toimintaa organisoivat tahot, jossa työnohjausta on järjestetty pidempään, voivat halutessaan muokata työnohjaustaan tutkimuksen kautta saadun tiedon suuntaan.

8.4 Ehdotukset doula-toiminnan kehittämiseksi

Ehdotukset on tehty tutkimustuloksen perusteella ja niissä on huomioitu erityisesti doulien omat ehdotukset ja ideat doula-toiminnan kehittämiseksi. Tutkimustuloksen mukaan doulat olivat saamaansa työnohjaukseen tyytyväisiä, mutta saatua työnohjausta pidettiin riittämättömänä. Näin ollen työnohjausta tulisi kehittää niin, että sillä varmistettaisiin riittävä tuki kaikille doulille. Kaikilla doulilla oli tarve jakaa ja kuulla toistensa tukisuhdekokemuksia sekä tarvetta riittävään peruskoulutukseen. Osalla doulista oli myös halua ja kiinnostusta lisäkoulutukseen toiminnan jatkuessa.

Jos yhteiset kokoontumiset keskittyisivät tukisuhdekokemusten jakamiseen, saisivat kaikki doulat mahdollisuuden jakaa ja kuulla toistensa kokemuksia jokaisella tapaamiskerralla. Tällöinkään yhteiset kokemukset eivät kattaisi doulien tuentar-

vetta täysin, mutta ainakin doulien toive toteutuisi siinä, että yhteiset kouluttautumis-
miset eivät veisi tilaa kokemusten jakamiselta.

Doulat pitivät yhteisiä kokoontumisia mukavina ja he tulivat kokoontumisiin mielellään. Yhteisistä kokoontumisista olisi varmasti työnohjauksellisesti entistä enemmän hyötyä, jos siinä käsiteltäisiin yhteisesti myös syvällisempiä ja vaikeampia aihealueita. Kaikkien doulien mukaan yhteisiä kokoontumisia ei kuitenkaan voida kehittää sellaisiksi, että niissä voisi puhua avoimesti kaikista asioista. Kaikkien doulien mahdollisuutta vaikeidenkin aiheiden käsittelemiseen tulisi kuitenkin parantaa. Tähän voidaan vaikuttaa joko kehittämällä ryhmää entistä turvallisemmaksi ja avoimemmaksi tai muodostamalla pienempiä doula-ryhmiä. Ryhmän turvallisuutta voisi edesauttaa suljettu ryhmä. Porkan ja Salmenjaakonkin (2005, 29–33) mukaan uudet vaihtuvat ryhmäläiset aiheuttavat ryhmään turvattomuutta. Joka tapauksessa vaikeidenkin asioiden yhdessä pohtiminen voisi helpottaa näiden asioiden käsittelemistä sekä kehittää vapaaehtoisten itsetuntemusta. Harjun (2003, 57) ja Lahtisenkin (2003, 25, 81–83) mukaan vapaaehtoisten työnohjauksessa tulisi keskustella enemmän asioista, jotka tähtäävät vapaaehtoisten oman itsetuntemuksen ja persoonan kehittämiseen.

Vaikka doulat pitivät yhteistä ryhmää sopivan kokoisena, turvallisena sekä ilmapii-
riltään hyvänä, kokivat doulat vaikeiden asioiden puhumisen helpommaksi doula-ryhmän ulkopuolella pienemmissä doula-piireissään. Ehkä ehdotuksena tullutta mentorointimallia voisi kehitellä eteenpäin? Ehdotetussa mentorointimallissa kokeneempi doula perehdyttäisi vasta-aloittanutta doulaa ja ottaisi tämän mukaansa ensimmäisiin synnytyksiin. Mentorointimalli kuulostaa hyvältä työnohjaukselta, etenkin kun se perustuu vapaaehtoisuuteen. Koska jokaisella doulalla on omanlaisensa tapa tukea äitiä, tästä syystä mentorointimallissa tulisi kiinnittää huomiota periaatteeseen, jolla mentorointiparit muodostettaisiin, sillä jokaisen vapaaehtoisen tulee voida toimia tukihenkilönä omalla tavallaan. Mentorointia käytetään nykyisin vapaaehtoisten työnohjauksessa. Se on kuitenkin vielä uusi tapa ohjata vapaaehtoisia ja sitä sovelletaankin eri tavoin. (Harju 2003, 59.) Doulilla oli ko-

kemusta mentoroinnista sekä tiedon jakajana että vastaanottajana. Doulat pitivät sitä tärkeänä ja mieluisana tapana perehdyttää uusia doulia.

Kaikille doulille tulisi jakaa myös perustietoa doulana toimimisensa tueksi. Syrjäsen (2003, 62) sekä Korhosen (2005, 68–69) mukaan vapaaehtoistyöntekijät tarvitsevat hyviä perustietoja ja -taitoja vahvistaakseen pärjäämisen tunnettaan. Pärjäämisen tunne taas parantaa vapaaehtoisen mahdollisuuksia kokea onnistumista tehtävässään. Onnistumisen kautta vapaaehtoisen motivaatio sekä toimintaan sitoutuminen voivat kasvaa edelleen. Perustietoja ja -taitoja tulisi jakaa niistä asioista, joita kyseisessä vapaaehtoistyössä tarvitaan (Syrjänen 2003, 62; Korhonen 2005, 68–69.) Doulien omat ehdotukset perustiedon jakamisesta kannattaa ottaa huomioon. Perustiedon jakamiseen voitaisiin kehitellä jonkinlainen aloittelevan doulan-käsikirjanen, joka pitäisi sisällään perustietoa doulan tehtäviin liittyen. Käsikirjanen voisi pitää sisällään perustietoa doulan toimintaan liittyvistä asioista sekä vapaaehtoistyöstä yleisesti. Kirjasessa voisi olla linkkejä ja vinkkejä doula-toimintaa käsittelevään kirjallisuuteen tai nettisivuille, joihin doula voisi tutustua oman kiinnostuksensa mukaan. Tämän lisäksi kirjanen voisi pitää sisällään joitakin tehtäviä, joissa doula pohtisi ja käsittelee omia kokemuksiaan, muun muassa omaa synnytystään ja taustalla vaikuttavaa motiiviaan. Näitä tehtäviä voitaisiin käsitellä myös yhteisissä kokoontumisissa tai pienemmissä doula-ryhmissä. Jos perustieto jaettaisiin jokaiselle toimintaan mukaan tulevalle doulalle, varmsitettaisiin että kaikilla doulilla on perustieto ja tietoa siitä, miten voi lisäkoulutautua. Käsikirjanen voitaisiin teetättää esimerkiksi toiminnallisena opinnäytetyönä.

Vapaaehtoistyössä on tärkeää, että jokaisen vapaaehtoisen tulisi voida toimia omista kinnostuksenkohteistaan käsin. Näinollen yhteisissä kokoontumisissa olisi hyvä käsitellä asioita, jotka tukevat kaikkia doulia. On selvää, että osa doulista haluaa kehittää itseään lisäkoulutuksen avulla. Heille tulisikin suoda tähän mahdollisuus. On kuitenkin muistettava, että kaikilla doulilla ei ole tähän tarvetta. Uutena mukana tulleet doulat haluavat ensin perustietoa ja vasta tämän jälkeen opetella aihealueita, jotka eivät ole toiminnan kannalta välttämättömiä. Pitkään mukana olleilla doulilla taas on jo tietämystä, kokemusta ja taitoa kaikenlaisista

menetelmistä. Toisaalta vasta-aloittaneille, lisäkoulutusta kaipaaville ja vaikkapa omien synnytyskokemusten jakamista tarvitseville voitaisiin perustaa omia ryhmiään. Ensikodin ohjaajilla eivät varmaankaan resurssit riittäisi niin monen ryhmän pyörittämiseen. Innokkaimmat doulat voisivat kuitenkin innostua ryhmien pyörittämisestä. Joitakin koulutuksia doulat olivatkin pitäneet toisilleen.

Doulat toivoivat myös saavansa lisätietoa doulaa tarvitsevista äideistä. Doulaohjaajat kartoittavatkin doula-tilauksia vastaanottaessaan äideiltä näiden toiveitaan doulan suhteen. Doula-tilauksia ottavat vastaan myös muut Helsingin ensikodin työntekijät. Doula-tilauksia varten voisi olla jonkinlainen lomake, joka täytettäisiin doula-tilausta vastaanottaessa. Jos kaikki tilauksia vastaanottavat henkilöt käyttäisivät apunaan kyseistä lomaketta, olisi suurempi mahdollisuus että äitien toiveet kantautuisivat paremmin myös doulien korviin.

Raportin johdannossa kysyttiin, voisivatko doulat tarjota tukeaan varhaisen vuorovaikutuksen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen havaitsemiseen ja ennaltaehkäisyyn. Teorian, aineiston ja saatujen tulosten pohjalta voidaan sanoa, että tämä voisi olla tulevaisuudessa yksi kehittämisalue. On kuitenkin tärkeää pitää mielessä, että tämä on haasteellinen tehtävä. Toiseksi on syytä kysyä, muuttaisiko tämä vapaaehtoistyön luonnetta oleellisesti. Toisaalta on olemassa vapaaehtoistyötä, joka täydentää ammattilaisten tekemää työtä ja joka kohdistuu haasteellisenä pidettäviin tehtäviin. Lastensuojelun tukihenkilötoiminta on tästä vain yksi esimerkki.

Äitien mukaan neuvoloista saadut tiedot eivät ole sovellettavissa perheiden erilaisiin tilanteisiin. Tämän lisäksi äidit kokevat, että he joutuvat esittämään parampaa kuin mitä ovat, sillä heille neuvola näyttäytyy viranomaisena. Äidit ovat toivoneet uudenlaista tukea lastenneuvoloiden asiakkaille. Tuessa toivottiin yhdistettävän vertaistuki ja ammatillisuus. (Munnukka, Kiiikkala & Valkama 2005, 243–251.) Myös sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen mukaan nykyistä neuvolatyötä tulisi kehittää vastaamaan enemmän erityisesti erityistukea tarvitsevien perheiden auttamiseksi. Monissa kunnissa neuvolatyön perustehtävään kuuluvat tehtävät,

kuten imetysohjaus ja vanhemmuuden tukeminen voivat jäädä riittämättömiksi. Sosiaali- ja terveysministeriö suosittaakin kuntia huolehtimaan menetelmien ja työtapojen kehittämisestä, jotta erityisesti erityisen tuen tarpeessa olevien perheiden palvelut olisi turvattu. Tämä edellyttää suosituksen mukaan perheiden voimavarojen tunnistamista, varhaisen puuttumisen menetelmien hallintaa, lisäkäyntejä sekä tarvittaessa kotiin vietyjä palveluja. (Hakulinen-Viitanen, Pelkonen & Haapakorva 2005, 124–127.) Monet näistä suosituksista kohdentuu suoraan niihin tehtäviin, joita doulat jo nyt tekevät. Vuoden 2007 Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman tavoitteena oli huolehtia lapsista ja nuorista entistä paremmin ehkäisevän työn ja varhaisen puuttumisen keinoin. Yhtenä toimenpiteenä oli lisätä matalan kynnyksen palveluja ja avointa toimintaa. (Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma 2007, 1–5.) Matalakynnyksisissä paikoissa palvelut pyritään tarjoamaan asiakkaalle helposti ja nopeasti ilman ajanvarausta, kirjautumista tai byrokraattisen sisääntulojärjestelmän kautta (Mykkänen-Hänninen 2007, 15). Tavoitteena oli luoda lapsiperheitä tukeva saumaton verkosto, joka ennaltaehkäisisi perheiden ongelmia ja tarttuisi niihin tarvittaessa tehokkaasti (Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma 2007, 1–5).

Uusien tukimuotojen kehittäminen on tärkeää, jotta lasten hyvinvointi voitaisiin turvata ja syrjäytymisriskiä ehkäistä (Forssén 2006, 114). Erilaisten järjestöjen tarjoamaa palvelua on helppo käyttää silloin, kun julkisen sektorin palvelut ovat riittämättömiä (Mykkänen-Hänninen 2007, 15). Ennaltaehkäisevästä työstä voisi esimerkkinä olla doula-toiminta kolmannen sektorin toimijana. Doulien positiivinen vaikutus synnytys- ja lapsivuodekokemukseen on tehokas tapa parantaa äitiyttä, synnytyksiä ja mahdollisesti pitkäaikaista perheiden hyvinvointia. (Stein, Kennell and Fulcher 2004, 1490.) Vapaaehtoistyöntekijät täydentävät julkisen sektorin palveluita muun muassa lastensuojelun tarpeisiin. Järjestöjen ja kuntien yhteistyötä tulisi kehittää entisestään vapaaehtoistyön kentällä. (Utti 2009, 110.) Kaksi doulista toivoi doula-toiminnan mainostamista, jotta uusia tuettavia saataisiin toiminnan piiriin. Mielenkiintoista on myös se, että kaksi doulista ilmoittivat myös lopettaneensa toiminnan tuettavien puuttuessa. Doula-toiminta kuuluu Baby blues-

toimintamuodon alle, jolla tuetaan synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsiviä äitejä. Doula-toiminnan voidaan ajatella pyrkivän ennaltaehkäisemään synnytyksen jälkeistä masentumista ja tekemään synnytyksestä voimauttavan kokemuksen. Mikäli doula-toimintaa aletaan markkinoida laajemmin, voi koko toiminnasta kadota toimintaa ohjaava perimmäinen ajatus. Jonkinlainen neuvoloihin kohdistuva markkinointi voisi kuitenkin olla paikallaan. Neuvolan työntekijä voisi tarpeen vaatiessa mainostaa doula-toimintaa äideille, joiden kohdalla synnytyksen jälkeistä masennusta on tavattu tai joilla ajatellaan olevan suuri riski sairastua siihen. Tällöin doulaksi lähtisivät ne doulat, jotka olisivat motivoituneita tämäntyyppiin auttamiseen. Tällöinkin tulisi varmistaa, että doulia ei mielletäisi neuvolan tapaan viranomaistahoksi, vaan tavallisilta henkilöiltä saaduksi tueksi.

LÄHTEET

- Buultjens, M. & Liamputtong, P. 2007. When giving life starts to take life out of you: Womens's experiences of depression after childbirth. *Midwifery*. 23, 77–91.
- Campbell, D., Scott, K., Klaus, M. & Falk, M. 2007. Female relatives or friends trained as labor doulas: outcomes at 6 to 8 weeks postpartum. *Birth*; Sep; 34(3)/2007., 220–7.
- Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Forssén, K. 2006. Lapsiperheiden hyvinvoinnin muutossuunnat 2000-luvun Suomessa. Teoksessa Hokkanen, L. & Sauvola, M. (toim.) 2006. Puhumattomat paikat. Puheenvuoroja perheestä. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 22. Oulu. 101—116.
- Hakkarainen, P. & Syrjänen, K. 2003. Vapaaehtoistoiminnan merkitys vapaaehtoiselle. Teoksessa Hakkarainen, P. (toim.) 2003. Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena ry; 21—25.
- Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M. & Haapakorva, A. 2005. Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa [viitattu 16.10.2010]. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:22. Helsinki. Saatavissa:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4006.pdf
- Harju, A. 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. 2.painos. Vantaa: Kansanvalistusseura.

Harju, U-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita.

Haski-Leventhal, D. & Bargal, D. 2008. The volunteer stages and transitions model: Organizational socialization of volunteers. Human Relations January 2008: 61.

Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy yliopistokustannus, HYY yhtymä.

Karila, M. 2010. Doulat. [Viitattu: 16.10.2010].

Saatavissa: <http://www.doulat.vuodatus.net/page/Tietoa>

Karjalainen, J. & Saranpää, U. 2002. Havaintoja huono-osaisuudesta. Stakesin ja SPR:n neljäs huono-osaisuusselvitys. Raportteja 266. Helsinki: Stakes. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Korhonen, A. (toim.) 2005. Lastensuojelun tukihenkilön käsikirja. Jyväskylä: Eri-tyishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ RY.

Koskiahio, B. 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino, 15—40.

Lahtinen, P. 2004. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötoiminnassa. Vantaa: SMS-tuotanto Oy.

Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma. 2007. [Viitattu 8.10.2010.] Saatavissa:

<http://www.valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/lapset/ohjelman->

[sisaeltoe/HPO_Lapset_HSA2007.pdf](#)

Lastensuojelulaki 2007/417, 36§. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Metsämuuronen, J. 2000. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Metodologia-sarja 1. Helsinki: International Methelp Ky.

Munnukka, T., Kiikkala, I. & Valkama, K. 2005. Vertaiset verkossa. Nettiäidit virtuaalihiekkalaatikolla. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 236—254.

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Mäki-Ketelä, N. & Uronen, S. 2001. Doula-naisen palvelijana: Vapaaehtoistyöntekijän näkemyksiä synnyttävälle naiselle antamataan sosiaalisesta tuesta. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Opinnäytetyö.

Mäntytjärvi, E. 2009. Helsingin Doula-toiminnasta vastaava työntekijä. Helsingin ensikoti ry. Puhelinkeskustelu 2.12.2009.

Mönkkönen, K. 2005. Toiminnallinen vaikuttaminen. Maallikkous vuorovaikutuksen energialähteenä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 277—304.

Nylund, M. & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13—38.

Porkka, S-T. & Salmenjaakko, J. 2005. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Porkka, S-T. 2009. Työnohjaamisen taito: Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Roslakka, J. 2009. Menetelmäopinnot-opintomateriaali. Lahden ammattikorkeakoulu.

Ruohonen, M. 2003. Järjestöt vapaaehtoistoiminnan areenoina ja mahdollistajina. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. Jyväskylä: PS-kustannus, 40—55.

Sorri, H. 2005. Elämän käännteet, arvojen ja identiteetin muutokset. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 126—140.

Stein, M., Kennell, J. and Fulcher, A. 2004. Benefits of a doula present at the birth of a child. *Pediatrics Official journal of the American academy of pediatrics* 114, 1488—1491.

Syrjänen, K. Vapaaehtoisten työnohjaus- tukea ja kasvun mahdollisuuksia toimijoille. 2003. Teoksessa Hakkarainen, P. (toim.) 2003. Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena ry; 51—67.

Torvinen, M. 2003. Vapaaehtoistoimintaa yhteistyössä Vantaan sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Teoksessa Hakkarainen, P. (toim.) 2003. Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena ry; 78—88.

Utti, E. 2009. Vapaaehtoistyöntekijän sitoutuminen lastensuojelun tukihenkilötoiminnassa. Helsinki: Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Vuorimaa, H-E. 2010. Pain in Juvenile Idiopathic Arthritis: Parents and children as agents of disease management. Helsinki: University of Helsinki, Institute of Behavioural Sciences, Studies in Psychology 69:2010.

Vuorinen, M., Särkelä, R. & Peltosalmi, J. 2006. Järjestöbarometri 2006. Ajan-kohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. 2.painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveys-turvan keskusliitto ry.

Yeung, A. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry.

LIITTEET

LIITE 1 SAATEKIRJE JA KYSELYLOMAKE

Hyvä Doula-synnytystukihenkilö!

Olen sosionomiopiskelija Elisa Järvinen Lahden ammattikorkeakoulusta. Olen tekemässä opinnäytetyötä, jonka aiheena on *Doula. Vapaaehtoisten synnytystukihenkilöiden kokemuksia saamastaan työnohjauksesta (tiedollinen perehdytys, vertaistuki, arvostus)*

Opinnäytetyöni tilaajana on Lahden ensi- ja turvakoti ry:n doula-toiminnasta vastaavat työntekijät. Tutkimuksen tavoitteena on tuoda esiin doulana toimivien näkökulma työnohjauksesta, jota he ovat saaneet toimintansa tueksi sekä toiveet toiminnan kehittämiseksi. Kysymyksissä kartoitetaan omaa arviotasi omasta pärjäämisestä tukisuhteen eri vaiheissa, jotta saadaan näkyviin, millainen tieto on doulan näkökulmasta oleellista ja onko sitä saatu riittävästi.

Tämän kyselylomake tullaan lähettämään kaikille Helsingin ensikodin doulille. Tämän tutkimuksen lisäksi tullaan haastattelemaan vielä 3—4 doulaa.

SINUN VASTAUKSELLASI ON SUURI MERKITYS TUTKIMUKSEN KANNALTA, OLETPA SITTEN DOULANA VASTA ALOITTANUT, PITKÄÄN TOIMINUT, TAUOLLA OLEVA TAI TOIMINNAN LOPETTANUT.

KAIKKIEN KYSELYYN VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUOSITUN PAULO COELHON UUSIN MIETELAUSEKIRJA ”RAKKAUS”.

Vastauksesi käsitellään luottamuksellisesti eikä henkilöllisyytesi tule missään tutkimuksen vaiheessa ilmi. Täytetty kyselylomake tulee ainoastaan minun nähtäväkseni. Lomakkeet ja muu materiaali tullaan hävittämään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Opinnäytetyö on luettavissa Helsingin ensikodilla sen valmistuttua. Tämän lisäksi sinulla on mahdollisuus saada elektorninen versio sähköpostiosoitteeseesi.

Palautathan täytetyn kyselylomakkeen **viimeistään 21.5.2010**. Lomakkeen voit palauttaa suoraan minulle vastauskuorella, jonka postimaksu on maksettu valmiiksi. Jos sinulla on kysyttävää tämän lomakkeen täyttämiseen tai opnäytetyöhön liittyen, voit soittaa numeroon **xxx xxxxxxxx** tai lähettää sähköpostia osoitteeseen: **xxxxx@lpt.fi**



Ole hyvä ja vastaa huolellisesti KAIKKIIN lomakkeen kysymyksiin. Laita ensin nimesi ja yhteystietosi alempana olevalle viivalle. Nimeäsi kysytään siksi, että sinuun voidaan ottaa yhteyttä tarvittaessa haastattelua varten. Voihan olla niinkin, että onnetar on suosinut sinua arvonnassa. Henkilötietosi tulevat ainoastaan minun tietooni eivätkä ne missään tutkimuksen vaiheessa tule ilmi. Kaikki lomakkeet tullaan tuhoamaan asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua.

Mikäli haluat saada **opinnäytetyöni sähköisessä muodossa sähköpostiisi**, laita rasti ruutuun ☐

1. _____
Nimesi Puhelinnumerosi ja/tai sähköpostiosoitteesi

Seuraavissa kysymyksissä (2-10) kysytään taustatietoja sinusta. Ole hyvä ja vastaa kysymyksiin joko kirjoittamalla vastaus viivalle tai ympyröimällä sinuun parhaiten sopiva vaihtoehto.

2. Ikäsi vuosina _____ 3. Koulutuksesi
peruskoulu/kansakoulu
ylioppilastutkinto
ammattikoulu/kauppakoulu
korkeakoulu/yliopisto
ylempi tutkinto

4. Ammattisi

5. Omien lastesi lukumäärä numeroina _____

6. Kuinka kauan on edellisestä synnytyksestäsi? ei ole omia lapsia
noin 1 vuosi
alle 3 vuotta
yli 3 vuotta

7. Kuinka kauan olet ollut mukana doula-toiminnassa?

alle 1/2 vuotta

1—3 vuotta

4—10 vuotta

yli 10 vuotta

8. Kuinka monta tukisuhdetta sinulla on ollut yhteensä?

ei yhtään

1—3

4—6

enemmän kuin kuusi

9. Kuinka usein osallistut doulien yhteisiin kokoontumisiin

pyrin olemaan mukana joka kerta

pyrin olemaan mukana joka toisella kerralla

osallistun harvemmin kuin joka toisella kerralla

en osallistu ryhmän kokoontumisiin

10. Miksi haluat toimia doula-synnytystukihenkilönä?

Seuraavissa kysymyksissä (11-34) kysytään omaa näkemystäsi siitä, **kuinka arvioit osaavasi** tukea äitiä eri tukisuhteen vaiheissa. Vastaathan kysymykseen, vaikkei sinulla olisi kokemusta kyseisestä asiasta.

Merkitse ensin janalle poikkiviiva siihen kohtaan mikä vastaa näkemystäsi parhaiten.

Tämän jälkeen kysytään, haluaisitko saada kyseisestä aiheesta enemmän tietoa, tieto käsittää sekä yleistiedon että uusimman tutkitun tiedon. Ympyröi joko kyllä tai ei-vaihtoehto.

ESIMERKKIVASTAUS!

		Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
		kyllä / en

Huonosti	Hyvin	

ODOTUSAIKA

11. Kuinka arvioit osaavasi tukea päihdeongelmaista äitiä?

		Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
		kyllä / en

Huonosti	Hyvin	

12. Kuinka arvioit osaavasti tukea äitiä, jota pohdituttaa jokin raskauden etenemiseen ja sikiön kehitykseen liittyvä asia?

		Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
		kyllä / en

Huonosti	Hyvin	

13. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä, joka on menossa seerumiseulaan, ultraäänitutkimukseen, lapsivesitutkimukseen tai istukkanäytetutkimukseen?

		Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
		kyllä / en

Huonosti	Hyvin	

14. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä, joka saa kuulla odottavansa vammaista lasta?

_____ Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti Hyvin kyllä / en

15. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä, joka saa kuulla sairastavansa raskausajan diabetesta?

_____ Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti Hyvin kyllä / en

16. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä, joka odottaa kahta tai useampaa vauvaa?

_____ Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti Hyvin kyllä / en

17. Kuinka arvioit osaavasi tukea synnytyspelkoista äitiä?

_____ Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti Hyvin kyllä / en

18. Kuinka arvioit osaavasi tukea äidin ja masuvauvan välistä vuorovaikutusta?

_____ Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti Hyvin kyllä / en

19. Kuinka ajattelet osaavasi arvioida äidin sosiaalista verkostoa ja sen riittävyyttä?

_____ Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti Hyvin kyllä / en

20. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä, joka on saanut keskenmenon?

Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?

kyllä / en

Huonosti

Hyvin

21. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä, joka odottaa perätilassa olevaa vauvaa?

Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?

Huonosti

Hyvin

kyllä / en

22. Kuinka arvioit doulana ottavasi isän huomioon?

Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?

Huonosti

Hyvin

kyllä / en

SYNNYTYS

23. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä sairaalassa kun kyse on erilaisista toimenpiteistä?

Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?

Huonosti

Hyvin

kyllä / en

24. Miten selväksi koet doulan toimenkuvan synnytyksen eri vaiheissa?

Huonosti

Hyvin

Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?

kyllä / en

25. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä erilaisissa kivunlievitykseen liittyvistä asioissa?

Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?

Huonosti

Hyvin

kyllä / en

26. Kuinka arvioit osaavasi opastaa äitiä erilaisiin synnytysasentoihin?

<hr/>		Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti	Hyvin	kyllä / en

27. Kuinka arvioit osaavasi helpottaa äidin oloa synnytyksen aikana fyysisesti (hieronta, akupainanta, vyöhyketerapia, hengitys)?

<hr/>		Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti	Hyvin	kyllä / en

28. Kuinka arvioit osaavasi tukea keisarinleikkaukseen menevää äitiä?

<hr/>		Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti	Hyvin	kyllä / en

29. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä, joka on synnyttänyt keskosvauvan?

<hr/>		Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti	Hyvin	kyllä / en

30. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä hänen menettäessään lapsensa synnytyksen aikana tai sen jälkeen?

<hr/>		Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti	Hyvin	kyllä / en

31. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä hänen synnyttäessään vakavasti sairaan lapsen?

<hr/>		Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?
Huonosti	Hyvin	kyllä / en

SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

32. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä vauvan hoidossa?

Huonosti

Hyvin

Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?

kyllä / en

33. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä imetyksessä?

Huonosti

Hyvin

Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?

kyllä / en

34. Kuinka arvioit osaavasi tukea äitiä hänen sairastuessaan synnytyksen jälkeiseen masennukseen?

Huonosti

Hyvin

Haluaisitko saada aiheesta enemmän tietoa?

kyllä / en

35. Onko sinulla ideoita, toiveita tai parannusehdotuksia doula-toiminnan kehittämiseksi? Kirjoita niistä alapuolelle.

OIKEIN PALJON KIITOKSIA VASTAUKSESTASI JA SIIHEN KÄYTTÄMÄSTÄSI AJASTA!!

TARKISTATHAN VIELÄ, ETTÄ OLET VASTANNUT KAIKKIIN KYSYMYKSIIN ☺

LIITE 2 HAASTATTELURUNKO

Aluksi muistutetaan nauhurin käytöstä, anonymiteettisuojausta ja luottamuksellisuudesta sekä haastattelun kestosta. Pääaiheista ja edellä mainituista on kerrottu sähköpostitse ennen haastattelua.

1. DOULAN TOIMINTAHISTORIA

doulan motiivit ja odotukset toiminnalle
doulan toimintahistoria
doulan kokemus tukisuhteista

2. DOULAN ROOLI, TYÖNKUVA JA TYÖN TARKOITUS

näkemys doulan roolista
näkemys doulan tehtävästä tukisuhteessa
näkemys doulan työn tarkoituksesta

3. DOULARYHMÄN KOKOONTUMISET

kokemus ryhmäkokoontumisista
ryhmän merkitys doulalle
doulan toiveet kokoontumisista koskien
ohjaajien toiminnan arviointi

4. MUU TYÖNOHJAUS

vastaajan näkemys saamastaan työnohjauksesta
vastaajan tarve työnohjaukselle
ammattilaisuus/maallikkous-ristiriita